



まめまめ 情報



横手市ウォーキングマスコット・てくてくん

●発行 平成25年1月15日

1月に横手市健(検)診調査票が各ご家庭に送付されます。調査にご協力ください!

この調査票は市民のみなさんが来年度にどこで健(検)診を受ける予定か?をお知らせいただき、より良い保健事業を推進するために実施しています。調査の主旨をご理解のうえ、18歳以上のご家族分(世帯全員分)を記入して締め切りまでに提出ください。

※この調査票で「1.横手市の健(検)診を受ける」とされた方には、平成25年度健(検)診のご案内をお送りします。



①各ご家庭に世帯全員の健(検)診調査票が届きます。

※赤字で「重要」と書かれた封筒です。



②ピンクの調査票に氏名が書かれている全員分をご記入ください。

※同封された記入方法について書かれたチラシをご参照ください。



③記入後は同封の返信用封筒に入れてポストにご投函ください。

※直接お届けいただく場合は、各地域局ごとの提出場所をご確認ください。



別紙「横手市健(検)診調査票」(ピンク色)

記載されている、ご家族の氏名と生年月日を確認し、調査票の空白欄に該当番号をご記入ください。

調査にご協力ください。



横手市 平成25年度 横手市健(検)診調査票

※この健(検)診調査票は必ず提出してください。
(平成25年度の健(検)診予約状況についてお知らせします。横手市の健(検)診を受けたい方も必ず記入し提出ください。)

●右の該当番号欄を参照して、各健(検)診欄の□に1～9の番号を記入してください。***は健(検)診対象外の方です。
●世帯員氏名欄の印刷は、平成26年4月1日を基準に計算しております。
●平成24年12月7日現在、住民登録されている平成25年4月1日以前に生まれた方を記載しています。

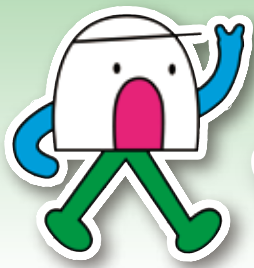
世帯員氏名	健(検)診の種類及び該当番号記入欄									該当番号	
	訪問診療 (在宅訪問)	訪問看護 (在宅訪問)	療育 (18歳未満)	乳がん 検診	子宮頸がん 検診	大腸がん 検診	生活習慣病 予防健診 (18～74歳)	骨粗鬆症 検診	歯科検診 検診		認知症 検診
氏名 昭和 年 月 日生							***		***	***	1 横手市の健(検)診を受ける
氏名 昭和 年 月 日生							***	***	***	***	2 職場や学校の健(検)診を受ける
氏名 昭和 年 月 日生											3 人間ドックを受ける
氏名 昭和 年 月 日生											4 医療機関の健(検)診を受ける
氏名 昭和 年 月 日生											5 入院または施設に入所している
氏名 昭和 年 月 日生											6 寝たきりである
氏名 昭和 年 月 日生											7 妊婦中である
氏名 昭和 年 月 日生											8 JA健康推進協議会の健(検)診を受ける (横手・平湯・雄物川 地区の方が対象です)
氏名 昭和 年 月 日生											9 その他 (□の上の理由を 書いてください)
氏名 昭和 年 月 日生											TEL FAX

※ 月 日までに投函(提出)していただきますよう、ご協力をお願いします。

Page 1

電話番号をご記入ください。

- 1 横手市の健(検)診を受ける
- 2 職場や学校の健(検)診を受ける
- 3 人間ドックを受ける
- 4 医療機関の健(検)診を受ける
- 5 入院または施設に入所している
- 6 寝たきりである
- 7 妊婦中である
- 8 JA健康推進協議会の健(検)診を受ける
- 9 その他



健康

インフォメーション

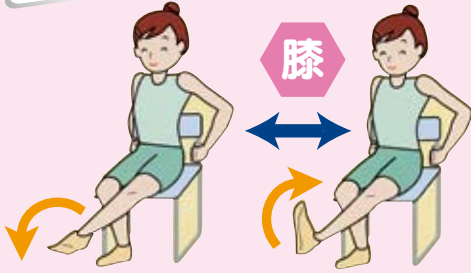


寒い冬でも手軽にできる“健康の駅よこてらくらく体操”

「健康の駅よこてらくらく体操」とは、理学療法士が考案した膝痛・腰痛・肩こりの予防と緩和に効果のある体操です。イスに座って誰にでも簡単にできる安全・効果的な体操です。

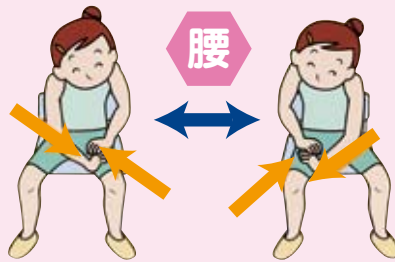
ちよつと紹介

膝痛の体操は、太ももの前の筋肉を意識しながら行いましょう。



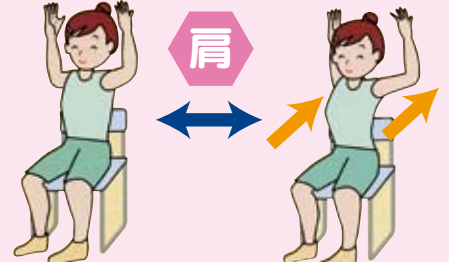
膝を伸ばし、足首の曲げ伸ばし

腰痛の体操は、腹筋を意識しながら行いましょう。



腕とももの内側で押し合い

肩こりの体操は、けんこう肩をひきよせるイメージで行いましょう。



手のひらを内側に → そのまま後に引く

パンフレットやDVDも用意していますので、健康推進課 健康の駅担当 (☎35-2127) へお問合せください。また、横手市HP (ページ番号:000009267) にも「健康の駅よこてらくらく体操」の動画が掲載されています。



..... カロテン

にんじんやかぼちゃなどに豊富に含まれています。皮膚や粘膜、免疫機能を正常に保つために必要なビタミンで肌荒れや風邪の予防にも効果があります。カロテンは油脂に溶ける性質があるので、油と一緒にとることで効率よく摂取できます。

子供もおいしく食べられて栄養満点!

★沖縄発! 免疫力アップ&減塩レシピ★

にんじんのしりしり



材料 (4人分)

にんじん	大1本(せん切り)
ごま油	少々
ツナ缶	80g(油をきる)
しょうゆ	小さじ1
こしょう	少々
卵	1個

*エネルギー 115kcal
*塩分 0.5g

作り方

- ①にんじんはごま油でしんなりするまで炒める。
- ②ツナ缶を加えてさっと混ぜ、しょうゆとこしょうで調味する。
- ③最後に、溶いた卵を回し入れ炒め合わせる。

※しりしりとは沖縄用語で千切りという意味です。



インフルエンザの流行に注意しましょう

インフルエンザは例年冬季に流行します。比較的抵抗力の弱い高齢者や乳幼児などは重症化する場合がありますので注意が必要です。**手洗い**や**うがい**をし、**マスク**を使用するなど、予防に努めましょう。



● 問い合わせ ●

- 健康福祉部 健康推進課 (横手保健センター) ☎33-9600
- 増田地域局 市民福祉課 ☎45-5514
- 雄物川地域局 保健センター ☎22-2157
- 十文字地域局 市民福祉課 ☎42-5114
- 大雄地域局 市民福祉課 ☎52-3905
- 平鹿地域局 ゆとり館 ☎24-0007
- 大森地域局 高齢者等保健福祉センター ☎26-4030
- 山内地域局 市民福祉課 ☎53-2933