



横手市

まめまめ情報

冬号

●発行 平成26年 1月15日



横手市ウォーキングマスコット・てくてくん

1月

「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!

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いただき、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ご提出ください。
※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26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。



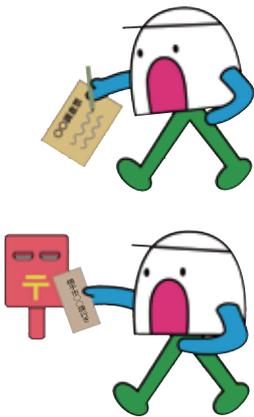
2 ピンクの調査票に氏名が書かれている全員分をご記入ください。

※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。



「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をご記入ください。

調査にご協力ください。



平成26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26年度の健(検)診予定についてお知らせいたします。横手市の健(検)診を受けたい方も必ず記入し提出してください。
 ※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。
 ※世帯員氏名の年齢は、平成27年4月1日を基準に計算しております。
 ※平成25年12月6日現在、住民登録されている平成28年4月1日以前に生まれた方を載せています。

世帯員氏名	健(検)診の種類及び該当番号記入欄											該当番号
	婦人検診 (20歳以上 40歳未満)	乳がん 検診	子宮頸がん 検査(薄層 液)	乳がん 検診	大腸がん 検診	生活習慣病 予防検診 (19~39歳)	骨粗鬆症 検診	歯周病 検診	前立腺 がん検診	肝臓がん 検診	肝臓がん 検診	
世帯員番号: 0000000001 氏名: 健康 太郎 生年月日: 昭和24年7月29日生 性別: 男				***	***		***	***	***			1
世帯員番号: 0000000002 氏名: 健康 花子 生年月日: 昭和19年10月31日生 性別: 女							***		***			2
世帯員番号: 0000000003 氏名: 健康 一子 生年月日: 昭和48年2月6日生 性別: 女		***					***	***	***	***		3
世帯員番号: 氏名: 健康 〇〇 生年月日: 年 月 日生 性別: 性別												4
世帯員番号: 氏名: 健康 〇〇 生年月日: 年 月 日生 性別: 性別												5
世帯員番号: 氏名: 健康 〇〇 生年月日: 年 月 日生 性別: 性別												6
世帯員番号: 氏名: 健康 〇〇 生年月日: 年 月 日生 性別: 性別												7
世帯員番号: 氏名: 健康 〇〇 生年月日: 年 月 日生 性別: 性別												8
世帯員番号: 氏名: 健康 〇〇 生年月日: 年 月 日生 性別: 性別												9

※〇月〇日までに投函(提出)していただきますよう、ご協力をお願いします。

電話番号をご記入ください。

- 横手市の健(検)診を受ける
- 職場や学校の健(検)診を受ける
- 人間ドックを受ける
- 医療機関の健(検)診を受ける
- 入院中または施設に入所している
- 寝たきりである
- 妊娠中である
- JA健康推進協議会の健(検)診を受ける(横手・平島・湯野川地域の方が対象です)
- その他(□の上理由を書いてください)

健康 インフォメーション

野菜たっぷりオススメメニュー！

具たくさん豆乳スープ



- 材料（2人分）
- 小松菜……40g
 - 人参……40g
 - 玉ねぎ……40g
 - かぼちゃ……80g
 - しめじ……20g
 - 鶏もも肉……40g
 - 豆乳……200ml
 - 味噌……大さじ1
 - だし汁……200ml
 - おろししょうが……少々

作り方

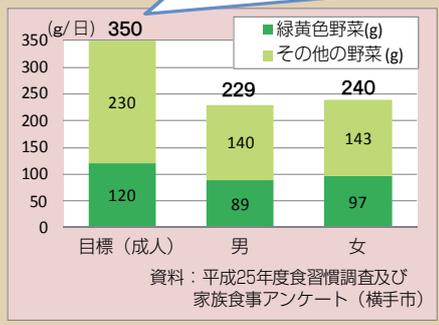
- 小松菜は長さ3～4cm、人参は厚さ5mm程の半月切り、玉ねぎは薄切り、かぼちゃは2cm角の角切り、鶏肉は一口大にそれぞれ切る。しめじは石づきを取ってほぐし、しょうがはすりおろしておく。
- 鍋にだし汁と鶏肉、人参を入れ中火で3～4分煮る。そこへかぼちゃを加え2～3分煮た後、玉ねぎとしめじを加える。最後に小松菜を加えて火が通ったら弱火にし、おろししょうがと豆乳を加える。温まったら味噌を溶き入れて完成。

※一度にたくさん作る場合は小松菜を茹でておき、食べる時に加えると仕上がりがきれいになります。

《1人分の栄養価》

エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	塩分
160 kcal	9.6 g	5.6 g	3.7 g	1.2 g

～健康よこて21より～
健康維持には1日350g以上の野菜を食べましょう！



市内小学校1年生の保護者を対象に調査を行った結果、想定される1日の平均野菜摂取量は男性229g、女性240gでした。

今回は、1食で1人当たり100gの野菜がとれるメニューをご紹介します。生野菜のサラダだけでなく、煮る、炒める、茹でるなどの加熱調理でかさを減らしてたっぷり食べましょう。

（お問い合わせ 栄養支援担当 35-2185）

健康の駅よりお知らせ

こんなグッズを貸します！



生活習慣病の予防・改善のため、健康管理グッズの貸し出しを行っています。

自宅で気軽に健康チェックができますので、ぜひご利用ください。

測定結果は、保健師のコメントを付けてお返しします。健康づくりに役立てましょう！

その①

自動血圧計

起床後、就寝前の1日2回の血圧を毎日測定することで、自分の本来の血圧がわかります。



その②

高機能万歩計

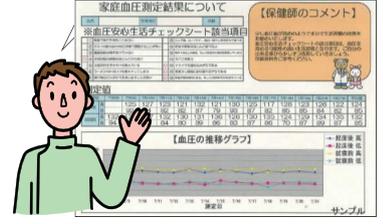
自分の活動量を知ることで、運動不足かどうか、また健康維持のために必要な運動量がわかります。



その③

健康の駅よこて らくらく体操DVD

イスに座って誰にでもできる簡単な体操で、膝痛・腰痛・肩こりを緩和、予防しましょう。



貸出については、健康推進課 健康の駅担当（☎35-2127）へお問い合わせください。
また、横手市HP（ページ番号000005834）にも情報が掲載されています。利用申請紙のダウンロードもできますので、ご利用ください。

献血に協力ください



献血は病気やけがなどで、輸血を必要としている人へ健康な血液を提供するボランティアです。お薬の規制が緩和され、血圧の薬は何種類服用していても献血受付が可能になりました。ただし、献血の可否は当日の医師の判断によります。特に冬場は血液が大変不足します。ここ数年協力できなかった方もぜひ、会場に足をお運びください。皆様のご協力をお願いします。

お問い合わせ

- 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
- 平鹿地域局 平鹿町ゆとり館 ☎24-0007
- 雄物川地域局 市民福祉課 ☎22-2157
- 大森地域局 高齢者等保健福祉センター ☎26-4030
- 十文字地域局 市民福祉課 ☎42-5114
- 山内地域局 市民福祉課 ☎53-2933
- 大雄地域局 市民福祉課 ☎52-3905