

横手市

まめまめ情報

平成27年
冬号

横手市ウオーキングマスコット・てくてくん

1~2月に

「横手市健(検)診調査票」が送付されます。 調査にご協力をお願いします!!



『調査票は市民のみなさんが来年度どこで健(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。調査にご理解いただき、18歳以上の世帯全員分を記入して締め切りまでご提出下さい。



1 各ご家庭に世帯全員の健(検)診調査票が届きます。

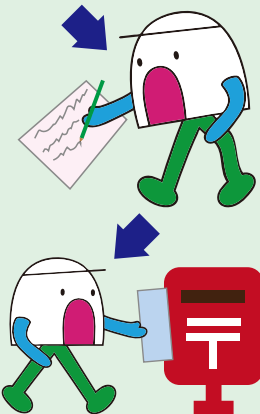
※赤字で「重要」と書かれた封筒です。

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。(18歳以上)

※同封された記入方法について書かれたチラシ(白)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ご記入ください。

平成27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27年度の健(検)診受診予定についてお知らせください。横手市の健(検)診を受けな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。
・世帯員氏名欄の年齢は、平成26年4月1日を基準に計算をしております。
・平成26年12月5日現在、住民登録されている平成26年4月1日以前に生まれた方を指しています。

世帯員氏名	健(検)診の種類及び該当番号記入欄											該当番号	
	がん検診	特定健診	胃がん検診	子宮頸がん検診	乳がん検診	大腸がん検診	生活習慣病予防健診	歯健診	聴覚健診	視力健診	自立支援がん検診		呼吸器がん検診
健康太郎様 生年月日 昭和24年7月29日生 性別 男 電話番号 0000000002					***	***		***	***	***		***	1
健康花子様 生年月日 昭和30年10月31日生 性別 女 電話番号 0000000003													2
健康一子様 生年月日 昭和55年2月6日生 性別 女 電話番号 0000000004	***	***	***		***	***		***	***	***	***	***	3
健康 様 生年月日 年 月 日生 性別 性別													4
健康 様 生年月日 年 月 日生 性別 性別													5
健康 様 生年月日 年 月 日生 性別 性別													6
健康 様 生年月日 年 月 日生 性別 性別													7
健康 様 生年月日 年 月 日生 性別 性別													8
健康 様 生年月日 年 月 日生 性別 性別													9

※2月6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。

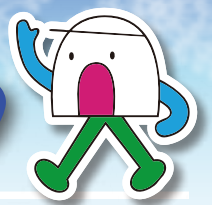
電話番号をご記入ください。

- 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(横手市、宇布、宇布川地域の者が対象です)
- その他





健康インフォメーション



生涯骨太クッキング 鮭と大根の和風スープ

【材 料】(4人分)

- 大根 …………… 1/2本(500g)
- 生鮭 …………… 3切れ(240g)
- 塩 …………… 小さじ1/4
- バター …………… 10g
- 小麦粉(薄力粉) …………… 大さじ2
- だし汁 …………… 400ml
- 牛乳 …………… 400ml
- 味噌 …………… 大さじ1
- グリーンピース …………… 大さじ2
- 粉山椒 …………… 適宜



ひと皿で「主菜・副菜・乳製品」の栄養を摂る事ができます。鮭には「ビタミンD」が豊富に含まれており、牛乳と組み合わせることで「カルシウム」の吸収率がアップします。

一人分の栄養価	
エネルギー	229kcal
たんぱく質	19.0g
脂 質	9.4g
カルシウム	163mg
塩 分	1.6g



【作り方】

- ① 大根は大きめの乱切りにし、水から15分下茹でする。鮭は塩をふり、すこしおいて水気を取り1切れを3~4つのそぎ切りにする。
- ② 厚めの鍋にバターを溶かし、鮭を両面焼き、一度取り出す。
- ③ ②の鍋に①の大根を入れて炒め、小麦粉をふり入れる。だし汁を加えてあくを取りながら、大根がやわらかくなるまで煮て鮭を戻す。
- ④ ③に牛乳を加え、味噌を溶き入れて、ひと煮立ちさせ火を止める。
- ⑤ 器に盛り付け、グリーンピースを散らし、お好みで粉山椒をふる。

お問い合わせ
健康推進課栄養支援係
TEL.35-2185

健康の駅からお知らせ

みなさん **メタボ** はご存じですね?

それでは **ロコモ** はご存じですか!?

ロコモとは「ロコモティブシンドローム」の略で、日本語に訳すと**運動器症候群**となります。これは、骨・関節・筋肉といった運動器の障害により、要介護になるリスクの高い状態をいいます。

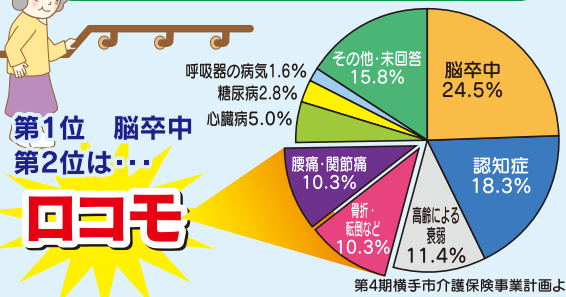
要介護になるメカニズム

- ロコモの主な原因
- ・バランス能力の低下・筋力の低下
 - ・骨粗鬆症・変形性関節症
 - ・脊柱管狭窄症 など

ロコモティブシンドローム

転倒・骨折・要介護・寝たきり

横手市の要介護になる要因



やってみよう!
7つのロコチェック!

- 家の中でつまづいたりすべったりする
 - 階段をのぼるのに、手すりが必要である
 - 15分くらい続けて歩けない
 - 横断歩道を青信号でわたりきれない
 - かたあし立ちでくつしたがはけない
 - 2kg程度の買い物を持ち帰るのが困難
 - 家のやや重い仕事(布団の上げ下ろし、掃除機の使用など)が困難
- 日本整形外科学会より

ロコモ予防を目指し、自分に合った体力づくりを始めましょう!!

● 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
- 雄物川地域局 市民福祉課 ☎ 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 平鹿町ゆとり館 ☎ 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