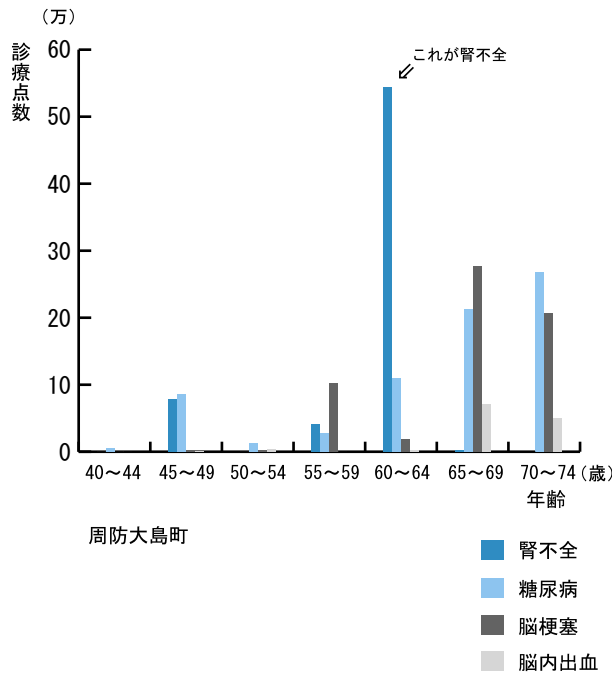


生活習慣病を特定健診・特定保健指導で予防しよう

平成21年度の国保の特定健診の受診率は約12%（概算値）で県内20市町中最下位の見込みです。昨年度は、生活習慣病で治療中の方は医療機関に相談の結果、受診されなかったため受診者が大きく減少しましたが、今年度は治療中の方も受診していただくよう医療機関とも調整し、治療中の状態を把握できる貴重な機会と考えてできるだけ受診してください。

生活習慣病の医療費（H 21. 5診療分）



本町国保の平成21年5月分のレセプトデータから生活習慣病の特徴的疾患にかかる診療点数はグラフのようになっていきます。40歳代前半ではほとんどないこれらの医療費が50歳代後半から急激に上昇します。（腎不全による血液透析は、60歳代前半にピークとなっています。）

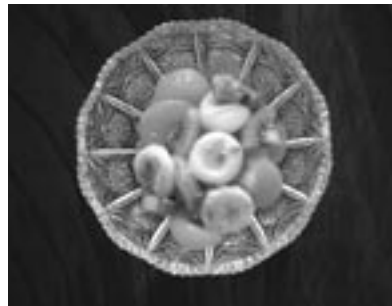
医療費を抑制するために、40歳からの特定健診を毎年受診し生活習慣を改善しましょう。

※特定健診・特定保健指導とは、平成20年4月から各医療保険者に義務付けられたメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の対象者に対して保健指導を行うことで生活習慣病を予防しようとするものです。

■問い合わせ 健康増進課 医療保険班 ☎0820(77)5502



もちもち白玉団子とフルーツのジャムあえ



1人分の熱量

エネルギー	116kcal
たんぱく質	2.0g
脂質	0.7g
カルシウム	15mg
鉄分	0.5mg
ビタミンA	17 μg
ビタミンB1	0.05mg
ビタミンB2	0.02mg
ビタミンC	16mg
食物繊維	0.8g
塩分	0g

今回は子どもの肥満についてお話しします。近年、肥満気味の子どもの割合が増えていて、約10人に1人が肥満児であるといわれています。子どもの肥満の約70%は成人肥満に移行するといわれています。肥満がみだつたとしても無理なダイエットはせず、三度の食事はきちんと食べ、なるべく主食、主菜、副菜を揃えましょう。スナック菓子やチョコレート、アイス、クリームなどのお菓子やジュースを摂り過ぎないようにし、体を動かすなど生活習慣を見直してみましよう。今回の献立は、豆腐を使って作るお団子が入ったヘルシーなおやつを紹介いたします。ぜひ、親子で作ってみてくださいね。

周防大島町食生活改善推進協議会大島支部 兼吉 美代子

材料（4人分）	作り方
白玉粉 50 g	1. ボウルに白玉粉・絹ごし豆腐を入れてよく混ぜ合わせこねる。小さい団子に丸め、真ん中をくぼませる。熱湯でゆでて、水につけてザルにあげる。 2. キウイは、皮をとりいちょう切りにする。 3. バナナは皮をむき1センチの輪切りにする。 4. いちごジャム・缶詰シロップを混ぜる。 5. 白玉団子・キウイ・バナナ・みかん缶詰を④のいちごソースであえる。
絹ごし豆腐 65 g	
いちごジャム 大さじ2	
缶詰シロップ 大さじ2	
みかん缶詰 80 g	
キウイ 1/2個	
バナナ 中1本	