

受診者にギフト券のチャンス 市の国民健康保険 特定健康診査

メタボ予防に特定健康診査

生活習慣病予防のため、40歳～74歳の方を対象にメタボリックシンドローム(内臓脂肪型肥満)に着目した健診を行います。受診対象者には5月中に受診券を発送しており、6月～8月に実施します。

●受診料

40歳～64歳	1500円
65歳～74歳	500円
市民税非課税世帯 (事前に保険年金課にご連絡ください)	0円



特定健診の結果によって、特定保健指導*を案内する場合があります。

*生活習慣病のリスクが高く、生活習慣の改善による予防効果が多く期待できる方に、保健師や管理栄養士が生活習慣を見直すためのサポートをします

ギフト券の対象者

- ①茅ヶ崎市国民健康保険の加入者で、6月～8月に特定健診を受診した方
抽選で200人に3000円分のギフト券(応募不要。2020年1月以降当選者の自宅へ郵送)
- ②40歳(1979年4月1日～1980年3月31日生まれ)で①に該当する方
全員に1000円分のギフト券(1月以降、自宅へ郵送)
- ③人間ドック等を受診し、結果データを市に提供した方(特定健診の対象者で未受診の方)
全員に1000円分のギフト券(受診結果は随時受付。後日、自宅へ郵送)
市に人間ドック等の受診結果データを提出し、特定健診の検査項目を満たしていることが必要です。検査項目の詳細は市庁または保険年金課にお問い合わせください。
※協会けんぽなど他の健康保険の加入者は対象ではありません
※2月の追加健診は今回の抽選対象ではありません



詳細は市庁で

生活習慣病は、バランスの取れた食生活や適度な運動で予防するぞよ!



やってみよう! サーフィン&ボディボード

日本人初のボディボード世界チャンピオン
鈴木彩加さん

海との一体化を楽しんで

マリンスポーツ好きな家族の影響で8歳からボディボードを始め、放課後はほぼ毎日ヘッドランドの東側で練習していました。ボディボードの魅力は自然と一体化できるところだと思うので、自然を感じながら楽しんでほしいですね。大人になってからでも始められるし、サーフィンのボードより小さくて軽いので、女性や子どもにもおすすめです。世界チャンピオンの夢は実現できましたが、私の最大の夢は日本でボディボードをもっと普及させること。茅ヶ崎でもより多くの方に楽しんでほしいです。



すぎき・あやか(24)
美住町出身。15歳でプロになり、昨年、ボディボードの世界選手権で日本人初の年間チャンピオンに輝いた。

6月3日(月)～14日(金)に、鈴木さんが獲得したトロフィーや大会で使用したボードを市役所本庁舎市民ふれあいプラザに展示します。ぜひ見に来てください。

今年の夏はサーフィンやボディボードに挑戦してみませんか。茅ヶ崎市出身で日本人初のボディボード世界チャンピオンとなった鈴木彩加さんにボディボードの魅力を聞きました。また、市内では初心者向けの体験教室を開催します。気軽にご参加ください。

【スポーツ推進課推進担当 ☎(82)7136】

サーフィン&ボディボード体験教室

①大人②ジュニア

- 日時 ①7月13日(土)(予備日20日(土))
②7月26日(金)(予備日8月2日(金))
いずれも9時～10時30分・11時～12時30分
- 場所 茅ヶ崎海岸ヘッドランド付近
- 講師 茅ヶ崎サーフィン協会のインストラクター
- 対象 市内在住・在勤・在学の①高校生以上の初心者各25人(サーフィン15人、ボディボード10人)②小・中学生の初心者各回20人(サーフィン10人、ボディボード10人)(いずれも申込制(抽選))
- 申込 6月8日(土)①9時45分～10時②11時～11時15分(いずれも総合体育館会議室で整理券を配布(1人1枚、代理人可))
- ほか 費用各2500円(保険料、レンタル料込み)
- 問合せ 総合体育館 ☎(82)7175 ※この教室に鈴木彩加さんは参加しません



重大疾患を引き起こす歯周病

歯周病は、歯ぐきの炎症や歯を支える骨を破壊する病気です。最近の研究では、心筋梗塞などの心疾患や糖尿病、早産などとの関連性が指摘され始めています。

歯周病予防には、歯に付着しているプラーク(歯垢)を取り除くことが重要です。歯と歯ぐきの境目に45度の角度で歯ブラシの毛先をあて、小刻みに動かしましょう。歯と歯の間や奥歯は磨きにくくプラークが残ってしまいますので、歯ブラシに加え、デンタルフロスや歯間ブラシなどの補助器具を使用することが有効です。

かかりつけ歯科で自分に合った補助器具の選び方や正しい使い方を教えてもらい、さらに3か月に1回程度はクリーニングを受け、歯ブラシで除去できない汚れを落としましょう。

補助器具も使って磨くぞよ!



健康レシピ 保健所の栄養教室からおすすめのレシピを紹介します。

ブロッコリー入りあさりバター

あさりなどの貝類は、不足しがちなカルシウムや鉄などの栄養素を多く含みます。ぜひ毎日の食事に取り入れてみましょう。

材料(4人分)

- じゃがいも …… 120g
- あさり(殻つき) …… 150g
- ブロッコリー …… 100g
- バター …… 8g
- 酒 …… 大さじ1
- 塩こしょう …… 少々



作り方

- ① あさはり水300mlに小さじ1.5杯の塩を入れた水に浸し、冷蔵庫などの涼しくて暗いところで約3時間砂抜きをする。
- ② じゃがいもとブロッコリーは一口大に切ってゆでる。
- ③ フライパンにバター、あさり、酒を入れてふたをして加熱し、あさりの口が開いたら、じゃがいもとブロッコリーを入れ、軽く混ぜて野菜に汁をからめる。
- ④ 火を止め、塩こしょうで味を調える。

歯周病を予防しよう

6月4日(火)～10日(月)は歯と口の健康週間です。いつまでも健康な歯でいられるように、むし歯や歯周病の予防に努めましょう。

【保健所健康増進課健康づくり担当 ☎(38)3331】