

スマイルなんぶ通信 No.42

スマイルなんぶ
～健康・長寿、日本一を目指して～

なんぶ健康会議に関わる課・組織が情報をお伝えします。今回の担当は、住民課国保年金係です。

8月末から総合健診がスタートしました。
みなさんは、毎年、健診（検診）を受けているでしょうか？今回は、昨年の南部町国民健康保険における特定健診（40～74歳）の受診状況をご紹介します。

平成29年度の受診率は67.4%（速報値）でした。

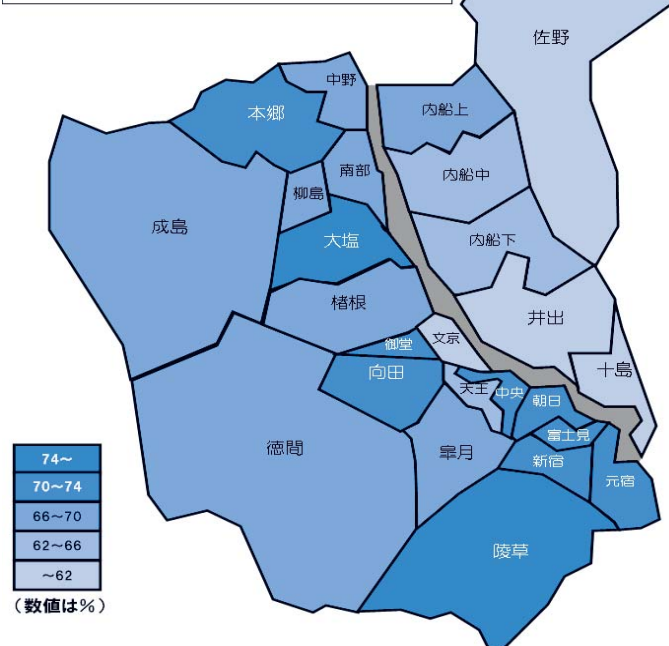
この60%台後半という数値は、山梨県内でもおそらくトップクラスと思われます。

実際、平成28年度は66.8%で、県内1位でした。（2位は丹波山村の63.1%）

多くのみなさんに日ごろから健康づくりに取り組んでいただいているため、本町には健康意識が高い方が多く、それが健診受診率にも表れています。

右の図は、町内各地域でどのくらいの方が受診されているのか、その地区ごとの割合を地図で示したものです。受診率（%）が高い地域を濃い色で表しています。

平成29年度 南部町特定健診受診率 （速報値）



図を見ると、町全体で高い受診率を誇るものの、地域ごとに若干の差があるようです。

これからも毎年の健診をきっかけに健康づくりに取り組んでいただくとともに、まだまだ、受診率が伸びる可能性がある地域については、お知り合い同士声を掛け合ってください、積極的に受診していただけるようお願いいたします。

なお、8月末に受けられなかった方は、9月末の総合健診での受診をお願いします。

9月の総合健診：9/26～10/2（詳細は8月広報をご覧ください）



食改ふれあいレシピ

さつまいものミルク煮

材料（4人分）

さつまいも…280g
牛乳…200g
砂糖…小さじ4
塩…少々
バター…大さじ1



今回ご紹介するのは、秋の味覚「さつまいも」を使ったカルシウム・食物繊維がとれるレシピです♪

作り方

- ①さつまいもは1cmの角切りにし、水に浸けてアクを抜き、水気をきる。
- ②熱湯に①を入れて2分位ゆで、ざるにあげる。
- ③鍋に②と★を入れて火にかけ、煮立ったら火を弱め、柔らかくなるまで煮る。
最後にバターを落とす。

8月に町の健診を受診された方へ

健診結果の受取り方法が変わります！



今年度より、総合健診の結果が **A 判定** だった方（異常がない方）のみ郵送にて返却させていただきます。

10月4日までに自宅に結果が届かない方は、保健師・栄養士が、**各地区で行う結果説明会にて直接お渡し**いたします。 ※ 説明会の日程については下記の日程表のとおりです。

日にち	受付時間	対象地区	場所
10月5日（金）	9:30～10:30	文京	活性化センター
10月7日（日）	13:30～16:30	希望者	活性化センター
10月9日（火）	13:30～14:30	徳間	徳間多目的研修センター
		御堂	御堂地域集会施設
	15:30～16:30	皐月	東根熊多目的集会センター
		向田	向田多目的集会センター
10月10日（水）	9:30～10:30	十島	十島分館
10月11日（木）	9:30～10:30	井出	井出分館
10月12日（金）	9:30～10:30	楮根	楮根区公民館
	13:30～14:30	天王	矢島上地域集会施設
	15:30～16:30	中央	中央区地域集会施設
10月17日（水）	9:30～10:30	元宿・新宿	万沢支所
	13:30～14:30	富士見	御屋敷公民館
	15:30～16:30	朝日	西行地域集会施設
10月18日（木）	9:30～10:30	陵草（屋敷平）	屋敷平公民館
		陵草（杉山）	杉山集会所
	13:30～14:30	陵草（日向）	日向多目的集会センター
		陵草（梅島）	梅島多目的集会センター
	15:30～16:30	陵草（中沢）	中沢公民館
		陵草（大城）	大城多目的集会センター

※ 「希望者」の開催日についてはどの地区の方でもご来場いただけます。

※ 結果説明会では、時間帯によってお待ちいただく事も予想されますので、お時間に余裕をもってお越しください。

※ ご都合の悪い方は**福祉保健課 ☎64-4836** までご連絡ください。



「よくわからない」ままにしないで！

あなたと家族の健康についての大切なお話

「健診結果があまり良くなかった…」

その時落ち込むだけで終わっていませんか？

「この数値が高いとどうなるの？」 「一体どうすれば改善するの？」 など、人には聞けない健診結果の疑問に保健師・栄養士が丁寧にお答えいたします。いつまでも元気で健康な生活を送るための説明会です。