

特定健康診査を

受診された方へ

特定健康診査の結果はいかがでしたか？

扶桑町が実施する特定健康診査を受診された方で、特定保健指導が必要と判断された方に、「特定保健指導のご案内」を送付します。ご自身の健康管理のために、是非ご活用ください。10年後に元気な体でいられるためにどうしたらよいか、一緒に考えましょう。

成人栄養相談のお知らせ

保健センター ☎ (93) 8300

食欲の秋です。ご自身の健康診査の結果、「体重を減らしたい」「血糖値を下げる」「中性脂肪が減らない」「コレステロール値が下がる」などの問題や悩みがある方、食事を見直したいなど、食生活で気になることがあるという方は、気軽ににご相談ください。管理栄養士が健康の状況や栄養状況、生活状況などあなたに合わせたお食事の相談にのっていきます。

▼日時 11月24日(水)
午後1時30分～4時
(お一人30分程度)

▼場所 保健センター
▼定員 5名(先着順)
▼申込み開始 10月1日(金)～
※保健センターの窓口または電話でお申し込みください。

はちまるくん日より

「デンタル・フロス」を活用しよう

犬山扶桑歯科医師会

いくら歯ブラシで丁寧にブラッシングしても、歯と歯の間、歯と歯肉の境目にたまった歯垢(プラーク)までは落とせません。歯ブラシで落とせる汚れは、全体の8割ほどと言われています。歯間や歯肉の境目にたまっている2割の汚れ落としに活用してほしいのが、デンタル・フロスです。基本的には、ブラッシングの後に行います。先にブラッシングをしてある程度歯間の汚れを取っておいた方が、効率よくできますし、ハミガキ剤を先に使い、フロスの泡がたっぷりと口の中にある状態で、フロスを使った方が、歯間にフロスを行きわたらせることが出来ます。フロスはナイロン繊維をより合わせた束を糸状にしたものです。歯と歯肉の間の汚れを掻きだし、むし歯予防だけでなく歯肉炎や口臭予防にも役立ちます。だいたい30cmくらいに切り、両手の中指に10～15cmくらいの幅で巻きつけます。両手の親指と人差し指で調整し1～3cmの間隔でびんと張って歯と歯の側面に沿ってゆっくとフロスを通します。あらかじめぴんと張ってあり取っ手がついたものも売っていますが、経済的ではありません。慣れるまで難しいかもしれませんが、わが家の歯科で指導を受けてもいいでしょう。

肝炎ウイルス検査は

お済みですか

保健センター ☎ (93) 8300

我が国の肝炎(ウイルス性肝炎)の感染者は、B型とC型を合わせて約300万人存在すると推定されていますが、感染時期が明確ではないことや自覚症状がないことが多いため、適切な時期に治療を受ける機会がなく、本人が気づかないうちに肝硬変や肝がんへ移行する感染者が多く存在することが問題となっています。肝炎ウイルス感染の早期発見・早期治療のためにぜひご利用ください。

▼検査内容

・問診
・C型肝炎ウイルス検査及び
・HBs抗原検査(採血検査)

▼対象者 町内在住の40歳の方
(昭和56年4月1日～)

※対象の方には、既に検診票を郵送しました。

※41歳以上の方で、一度も肝炎ウイルス検査を受けたことが無く、検診をご希望の方は保健センターへお問い合わせください。

▼費用 無料

▼実施場所 扶桑町・大口町

▼実施期間 10月31日(日)まで
委託医療機関

ふそう健康マイレージに参加してみませんか

保健センター ☎ (93) 8300

「ふそう健康マイレージ」は皆さんの主体的な健康づくりを応援するために愛知県と市町村が協働で実施している事業です。

健康づくりに取り組んで健康マイレージ(ポイント)をためた方に、県内の協力店で特典がうけられる「あいち健康づくり応援カード! MyCa(まさか)を差し上げます。

また、先着100名の方には参加賞もあります。

▼対象者

扶桑町に在住、在勤の18歳以上の方

▼参加方法

参加方法は2つあります。
お好きな方法をお選びください。

1. チャレンジシートで参加

チャレンジシートは保健センター、役場、体育館、中央公民館などの公共施設窓口や愛知北農協扶桑支店に置いてあります。またホームページからもダウンロードできます。

2. アプリで参加

アプリでは体重・血圧・検診(健康診)・生活メモが記録できます。毎日の歩数確認や歩数ランキング、バーチャルウォーキングも楽しめます。

アプリ「あいち健康プラス」はこちらからダウンロードしてください。(QRコードをクリックでリンクへ繋がります。)

iPhone のかた



Android のかた



今だからこそ自宅でできる運動や食事改善など健康づくりに取り組んで、健康とお得をゲットしてみませんか。詳しくはちゃんじシート、扶桑町ホームページをご覧ください。

ほほえみ通信

～おすすめ健康レシピ～

緑黄色野菜たっぷりミートソース

保健センター ☎ (93) 8300

パプリカの栄養

赤色、黄色、オレンジ色の鮮やかな色合いが目目を引くパプリカは、「ビタミンエース」と呼ばれるビタミンA(カロテン)、ビタミンC、ビタミンEや鉄分、カリウム、食物繊維などの栄養素を含む野菜です。

甘みや酸味のバランスがよいので、生食でも加熱でも幅広く使えます。生食での香りが苦手な方は、湯通しすると食べやすくなります。また、加熱をすると甘みが増します。

新鮮でおいしいパプリカを選ぶポイントは、色ムラがなく全体的に鮮やかで皮にシワがなく水分を含み重みのあるもので、ヘタの部分がピンとしたものがおすすめです。

【作り方】

- 1 大豆、玉ねぎ、人参、ピーマン、パプリカ(赤、黄)は、みじん切りする。
- 2 フライパンを熱し、オリーブオイルを入れ、合びき肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、パプリカ(赤、黄)を順に入れ、よく炒め、塩・こしょうで調味する。
- 3 ②に大豆、小麦粉を加え、粉っぽさがなくなるまで炒める。
- 4 ③にトマト缶、Aを入れ、水分が1/2ぐらいになるまで煮込む。
- 5 ペンネを茹でる。
- 6 器にペンネを盛り付け、④のミートソースをかける。



その他、扶桑町ホームページで健康レシピを公開中!!
<http://www.town.fuso.lg.jp/hcenter/kenko/kenko/reshipi/kenkoureshipi.html>



1人分の野菜量(缶詰含む) 230g



【材料】

2人分

- ・合びき肉 120g
 - ・大豆(水煮) 30g
 - ・玉ねぎ 1/2個(150g)
 - ・人参 1/3個(80g)
 - ・ピーマン 1個(50g)
 - ・パプリカ(赤) 1/3個(40g)
 - ・パプリカ(黄) 1/3個(40g)
 - ・トマト缶(カット) 100g
 - ・オリーブオイル 大さじ1/2
 - ・小麦粉 大さじ1
 - ・塩・こしょう 適量
 - ・ペンネ 160g
- A
- ・赤ワイン 60ml
 - ・ケチャップ 60ml
 - ・水 80ml