

毎月 19 日は「みんなで食べる国見の日」

町では毎月 19 日を「みんなで食べる国見の日」とし、家庭や地域で受け継がれた料理を食べよう推奨しています。国見町食卓図鑑から今月のおすすめメニューはこちら！

「りっちゃんサラダ」～春キャバツで栄養満点サラダ～



【作り方】

- ① キャバツ・にんじん・ハムは千切り、きゅうりは輪切りにする。
- ② 昆布は水に戻す。
- ③ ①と②ととうもろこしをさっと湯がいて、冷やす。
- ④ 調味料とかつお節をあえて、ミニトマトを飾る。

【材料（2～3人前）】

きゅうり……………1/2 本
春キャバツ……………2～3 枚
にんじん……………1/3 本
ハム……………2 枚
ミニトマト……………4 個
とうもろこし……………20g
刻み昆布……………0.5g
かつお節……………1g

◎調味料

砂糖……………小さじ 1/2
油……………小さじ 1
塩……………小さじ 1/4
酢……………小さじ 1/2

りっちゃんサラダは、小学 1 年生の国語の教科書に出てくる「サラダでげんき」という物語の中で、主人公のりっちゃんが病気のお母さんのために作るサラダです。学校給食でも提供しており、国見小、県北中学校のリクエストメニューに必ずランクインするなど、子どもたちに大人気のメニューです！



check

町栄養士からのワンポイントアドバイス

野菜を湯がいて、たくさん食べよう！

野菜はさっと湯がくことで、味がなじみやすくなります。また、生野菜のサラダに比べて柔らかくなり食べやすいので、野菜をたくさん食べたいときにお勧めです。チーズをプラスすればカルシウムも手軽に摂ることができます。



公立藤田総合病院院長
近藤 祐一郎 先生

院長先生の診察室から

【第 42 回】

4 月から新たに、医師 5 名、看護師 12 名、放射線技師 1 名、検査技師 1 名、初期研修医 7 名が加わりました。地域の皆さまに健康と安心をお届けできるよう、スタッフ一丸となって取り組んでまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

昨年 12 月に令和 4 年県別健康寿命が発表されました。福島県は男性 71.89 歳、女性 74.74 歳という結果で、全国平均（男性：72.57 歳、女性 75.45 歳）より下回っています。健康で長生きするため総合検診を受けて、自分の健康状態を把握しましょう。

5 月 31 日（土）に「健康フェスタ」を開催します。詳しくは、当院の広報紙、ポスター、ホームページでご案内します。お誘い合わせの上、皆さまのご参加をお待ちしています。

ほけんだより

— Health topics —

国ほけん課 保健係 ☎ 585-2783
✉ hoken@town.kunimi.fukushima.jp

夏の総合検診が始まります！

あなたの大切な未来のために

町の検（健）診では、基本的な健康診査の他、がん検診、骨粗しょう症検診、肝炎検査も受けられます。また、社会保険加入の方で職場でがん検診を受ける機会のない方は町のがん検診が受けられます。

国民健康保険加入者、後期高齢者医療保険加入者は、すべての検（健）診が無料です。



がん検診の重要性

日本人の 2 人に 1 人ががんになる時代です。がん（ステージ I）の早期発見・早期治療による 5 年後の生存率は 90% 以上といわれています。症状がないからこそ検診で健康状態を確認しましょう。

総合検診の日程

日 付	会 場
6 月 4 日（水）～ 6 月 6 日（金）	東部高齢者等活性化センター
6 月 7 日（土）～ 6 月 17 日（木）	観月台文化センター

検診受付時間：午前 7 時 30 分～午前 10 時 15 分

※ 6 月 8 日（土）、14 日（金）はお休み

※ 今年度は日曜日にも検診があります。

レディース検診

乳がん・子宮頸がん検診＋各種健診、がん検診をセットで受診できます。

日 付	会 場
6 月 7 日（土）のみ	観月台文化センター

受診カードと検診ガイドの配布

対象者全員に受診カードと検診ガイドを配布します。

- 配布時期
5 月初旬に各地区の健康推進員が自宅に伺います。
- 配布対象者
40 歳以上の町民、20 歳以上の子宮頸がん検診対象者
- 検体容器の配布
今年度から検（健）診の予約受付後、随時必要な方に郵送します。

「検診ガイド」には、町で実施する検（健）診の内容、当日の持ち物等が記載されています。

予約（完全予約制）

WEB 予約

5 月 8 日（水）午前 9 時～
5 月 19 日（木）午後 5 時まで



WEB 予約はコチラ

電話予約

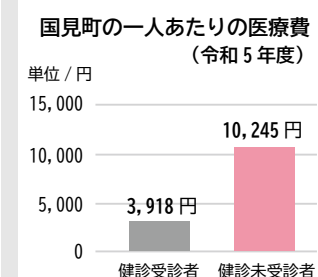
5 月 13 日（水）～ 5 月 19 日（木）まで
（5 月 18 日（金）は除く）
受付時間：午前 9 時～午後 5 時
☎ 0120-110-489

※ 予約受付期間外は予約ができませんのでご注意ください。

※ 早朝の時間帯は予約が埋まりやすく、10 時台が比較的予約枠に空きが見られます。

DATA

国保の特定健診受診者と未受診者では、
医療費の差が **2.6 倍！**



健診未受診者は、病気の発見・治療が遅れ、重症化しやすいため、医療費が高くなる

今の健康状態を知ることが重要！