

受けると得する！特定健診

毎年恒例の集団健診が、今年も5月から始まります。『自分はまだ若いから』『自覚症状がないから大丈夫』『面倒だから』と思っても、大抵の病気は自覚症状がないままに進行しています。

特定健診受診のメリット

☆病気の芽に気付く

昨年度の集団健診の特定健診受診結果によると、主受診者のうち、約4割の方に予備軍を含めた生活習慣病がありました。受診することで自分の今の健康状態が把握でき、生活改善ができます。

☆家計にやさしい

特定健診にかかる費用は1万円程度ですが、町が全て負担し、自己負担は0円で受診できます。

健診を受けず、病気が重症化して病院にかかると高額な治療費がかかります。病気の予防はもちろん、家計の負担を抑えることができます。

1人あたりの生活習慣病治療費（年）

健診受診者	9,338円
健診未受診者	30,779円

(H26 大崎町国保データシステム)

治療費は約3倍！



保健師

【お知らせ】

平成29年度の集団健診（特定健診および各種がん検診）を

■5月31日（水）～6月4日（日）

■6月11日（日）～15日（木）

の日程で行います。詳細は受診券などをお送りしますのでご確認ください。皆さまのお越しをお待ちしています。

『食』でもてなす『陸上競技の聖地』実現プロジェクト 監修 KAGO 食スポーツ

食の町のアスリート・食レシピ menu.1

【材料 / 1人分】

牛もも肉薄切り	40g
ごぼう	20g
干し椎茸	1g
☆椎茸だし	20g
☆かつお・昆布だし	10g
☆砂糖	3g
☆濃口しょうゆ	5g
☆酒	2g
☆みりん	3g
しょうが	1g



牛肉とごぼうのしぐれ煮

【栄養価 / 1食あたり】

熱量	129kcal	炭水化物	9.4g
たんぱく質	8.9g	食物繊維	1.5g
脂質	5.7g	食塩相当量	0.7g

●しょうがを使っているため、食欲が増進するメニューです。たんぱく質を追加したい副菜としておすすめです。

- ①牛肉は太めの千切りにする
- ②ごぼうは斜めの薄切りにし、水につけてアクをとる
- ③干し椎茸は水で戻し千切りにしておく
椎茸を戻した水はとっておく
- ④しょうがは千切りにする
- ⑤鍋に☆とごぼう、牛肉、椎茸、しょうがを入れて煮る
- ⑥煮汁が少し残るくらいまで煮詰める