

運動

食

健(検)診

大山町民総健康づくり運動
まったなし健康づくり

New

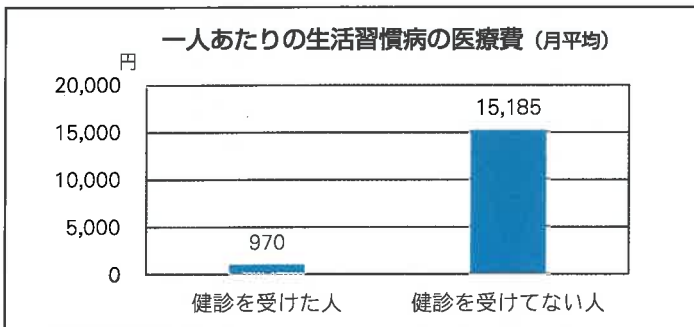
40歳の健(検)診が無料になります!

NO.13

がん検診が
無料特定健診が
無料マイレージポイントが
2倍※人間ドックは有料です。
※町が実施する健診のみ対象です。

40歳を過ぎると、生活習慣病やがんなどにかかりやすくなることを知っておられますか?大切な家族のために、自分の生活を守るために、今できることは、健診を受けて自分の健康を自分で守ることです。40歳の方は、健診がすべて無料!今まで健診を受けておられなかった方も、これを機会に健診デビューをしましょう。

また、健診を受けるとポイントがたまる「大山町仲間で健康マイレージ」事業もあります。40歳の方はポイント2倍!詳しくは健診関係書類に同封のちらしをご覧ください。



健診を受けた人と受けてない人では、生活習慣病にかかる医療費が随分違ってきます。

受診者平均: 970円
未受診者平均: 15,185円



※平成26年度 鳥取県国保連合会K D Bシステムより

《大切なお知らせ》

- 健診関係書類は保健推進員さんを経由し、5月中に各家庭にお届けします。
- 胃カメラ検診のおしらせは、健診関係書類に同封します。脳ドックのおしらせは、対象の方に郵送します。
受診を希望される方は、期限内(5月31日まで)に申込書の提出が必要です。定員を超えた場合は抽選となります。
- 国民健康保険人間ドックが変わります。変更点は40~74歳の国保加入者に通知しています。

◆問い合わせ先 健康対策課 ☎0859-54-5206

減塩レシピ

★イカとアスパラのバターソテー★



しょうがの香味やお酢の酸味を利用して、塩分控えめでもおいしく食べられます。



1人分の栄養価
エネルギー 194kcal
たんぱく質 16.1g
脂質 6.4g
炭水化物 16.9g
塩分 0.9g

材料(4人分)

イカ……………正味280g
アスパラガス……………120g
牛乳……………120ml
小麦粉……………70g
バター……………20g
しょうが……………小さじ1
しょうゆ……………小さじ1
酢……………小さじ1
砂糖……………小さじ1/3
だし汁……………大さじ1
大葉……………8枚

- ① イカは腹ワタと皮を取り除き、1~2cm幅に切る。足は適当な長さに切る。アスパラガスは斜め細切り、大葉はせん切り、しょうがはみじん切りにする。
- ② ボウルにイカとアスパラガスを入れ、牛乳に漬ける。小麦粉を加えて混ぜる(天ぷら衣くらい)。
- ③ フライパンにバターを熱し、イカとアスパラガスを漬けた牛乳ごと入れ、フライパンごと揺らしながら(※あまり混ぜない)こんがり色付くまで焼く。
- ④ しょうが、しょうゆ、酢、砂糖、だし汁を混ぜ合わせタレを作る。
- ⑤ ③を器に盛り、大葉を飾り、④のタレをかける。