



生活習慣を見直しましよう  
**健診はさらに健康に  
 なるチャンスです**

せっかく受けた健診をそのままにしていませんか。この機会に、ご自身の生活習慣を振り返ってみて下さい。町の特定健診は、国民健康保険加入者の半数以上が受けていない状況です。生活習慣病は症状が出ないまま進行していくことが多く、高血圧、高血糖、脂質異常、喫煙などリスクが重なることで重症化していきます。平成29年度の健診結果をみると、男性は、BMI・中性脂肪が県平均と比較して高く、女性は腹囲・中性脂肪が県平均より高くなっています。また、喫煙歴の有る方は、男女合わせて県内で2番目に多い結果となっています。

肥満、喫煙とも生活習慣病に大きくかわる危険因子です。薬を飲むほどの数値ではないからと放っておかず、今のうちに生活習慣を見直し、より健康な体を作りましよう。もう一度、健診結果を見直して、要精密検査や要治療の項目がある方は早めに受診しましよう。経過観察の方は、生活習慣を振り返りましよう。また、毎年健診を受け、数値の変化を見ることも大切です。結果が正常でも、徐々に異常値に近づいていくときは、生活習慣改善のチャンスです。早いうちに変化に気づくことで、少しの努力で改善につながります。健康ごども課では、毎月健康相談を実施しており、随時電話相談も行っています。生活習慣改善のアイデアを一緒に考えていきますので、ぜひご利用ください。

健康ごども課健康づくり班  
 ☎(02)334000

町会生活改善協議会  
**手作り料理を食卓に**



**小松菜とにんじんのごまソース**

**材料(4人分)**

- 小松菜 ..... 小1束
- にんじん ..... 1/4本
- 塩 ..... 少々
- ① 白すりごま ..... 大さじ2
- ① 砂糖 ..... 小さじ1/2
- ① 塩 ..... 小さじ1/3
- ① 酢 ..... 大さじ1
- パルメザンチーズうす削り ..... 10g

**作り方**

- ①にんじんは4センチ位の長さで、せん切りにする。
- ②鍋に湯を沸かして塩をひとつまみ加え、①のにんじんをさつとゆでて取り出す。続けて小松菜をゆで、ザルにあげて水気をきる。
- ③小松菜はにんじんに合わせて切り、①のごまソースで和える。
- ④器に盛り、パルメザンチーズをふる。

(1人分栄養価)  
 エネルギー53kcal、たんぱく質2.9g  
 カルシウム189mg、食塩相当量0.6g

**千葉県生涯高等学校  
 平成31年度学生募集(2次)**

**応募資格**

健康、仲間づくり、社会参加に興味のある千葉県在住で原則として60歳以上の方

**募集期間**

2月8日(金)～28日(木)

**願書配布**

生涯高等学校各学園、各市町村高齢者福祉担当課、各地域振興事務所、県庁高齢者福祉課

※県ホームページからもダウンロードできます。

※郵送を希望する方は、140円切手を貼付した返信用封筒(角2)を同封のうえ、左記へ送付してください。

**問 千葉県生涯高等学校事務局**

〒260-0801  
 千葉市中央区仁戸名町666-12  
 ☎043(266)4705

