

# ●健康だより

## 特定健診を受けて自分の身体を知ろう

高血圧は自覚症状がなく、血管を徐々に傷つけて動脈硬化へとつながっていきます。その結果、血管が多く集まる心臓・脳にダメージを与えやすく、心筋梗塞や脳梗塞の引き金になります。このような危険性を含め、自分の身体の状態を知るために特定健診を受けましょう。

40歳以上の国民健康保険被保険者で特定健診をまだ受けていない人は、12月19日（土）まで受診が可能【予約制】です。（おおくま内科クリニックは10月31日（土）までになります。）

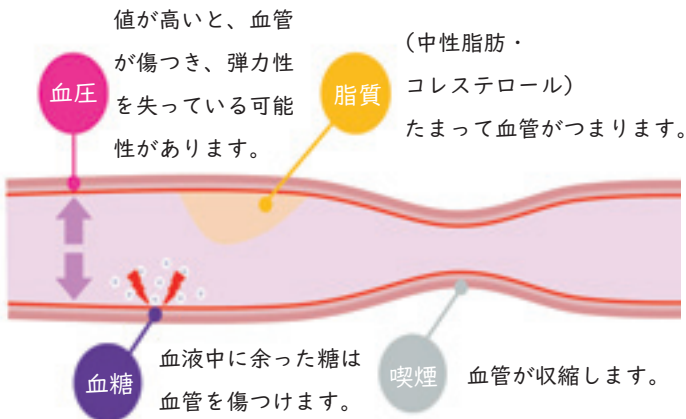
また、75歳以上の方はすこやか健診を受診していただくことができます。

受診日までに受診票のピンク色枠内の「受診者署名」と「問診項目」の記入をお願いします。健診当日は体温測定をして平熱で下記症状がないことを確認し、マスクを着用して医療機関へ行きましょう。

受診票をお持ちでない人は、再発行しますので保健センターまで電話でお知らせください。

\*国民健康保険被保険者でない人は、ご自身の加入している各保険者へお問い合わせください。

### 血管にダメージを与える要因



### <特定健診を受けられる人へのお願い>

- ・鼻水、せき、のどの痛み、たん、頭痛、嘔吐、寒気、微熱といった風邪症状がある
- ・息切れ、呼吸困難感、倦怠感（身体のだるさ）がある
- ・嗅覚（におい）や味覚（あじ）障害がある

上記の症状がある人は特定健診の受診を控え、症状が治まり2週間経ってから健診を受診しましょう。

■ 保健センター ☎64-3775



## 鮭としめじの包み焼き～塩レモン風味～



### ■作り方

- ①しめじは石づきを落としてほぐす。玉ねぎは薄切りにする。ミニトマトはヘタをとる。レモンは半分を輪切りにして、もう半分は絞ってレモン汁にする。
- ②レモン汁には塩を加えて混ぜ、鮭にかけて下味をつける。
- ③クッキングシートに鮭、しめじ、玉ねぎ、ミニトマトをのせて全体に塩こしょうをふる。さらに輪切りレモンとバターをのせて、シートをキャンディ型に包む。
- ④天板にシートごと並べ、180度のオーブンで15分焼く。

骨を強くするレシピの紹介です。骨を強くするためには、牛乳や乳製品、小魚などに多く含まれるカルシウムだけでなく、たんぱく質やビタミンDなどの栄養素をまんべんなく摂ることが大切です。特に、鮭やキノコ類に多く含まれるビタミンDは腸内でのカルシウムの吸収を促したり、骨の形成を助ける働きがあります。

### ■材料（4人分）

- ・鮭（切り身）…4切れ
- ・しめじ…80g
- ・玉ねぎ…100g
- ・ミニトマト…8個
- ・レモン…1個
- ・塩…小さじ1/2
- ・バター…20g
- ・塩こしょう…少々

### ■栄養成分表示（1人分当たり）

エネルギー/211kcal たんぱく質/23.8g  
脂質/9.0g 炭水化物/8.6g  
食塩相当量/1.4g