

◆令和2年度特定健診(健康診査)について◆

国民健康保険加入の方

津久見市健康推進課 82-4147

「令和2年度特定健診(健康診査)・がん検診に関する受診希望調査票」を郵送します。

対象者 国民健康保険加入者で、19～74歳の方全員

発送日 3月13日(金)

返信期限 **4月3日(金)** 同封の返信用封筒にて返信してください。

◆日程や受診方法等についても、受診調査票に記載しています。



大分県後期高齢者医療加入の方

大分県後期高齢者医療広域連合 097-534-1771

対象者 大分県後期高齢者医療の被保険者の方

※かかりつけのお医者さんで生活習慣病の診療等を受けている方、同年度中に健康診査またはそれに相当する健康診査を受診された方は、必ずしも受診する必要はありません。

日程・場所 令和2年度4月に発行される「健康カレンダー」をご参照ください。

持参するもの ①保険証

②健康診査受診券(青色のはがき)

※広域連合から5月下旬までに送付されます。

費用 健康診査にかかる費用は年1回のみ無料です。

◇健康コラム～①あなたのエネルギーの目安と、②主食の量～◇

活動強度

①	身長 cm	標準体重 kg	活動強度		
			低い 25kcal	普通 30kcal	高い 35kcal
	145	46.3	1,150	1,400	1,700
	150	49.5	1,200	1,500	1,730
	155	52.9	1,300	1,600	1,800
	160	56.3	1,400	1,700	2,000
	165	59.9	1,500	1,800	2,100
	170	63.6	1,600	1,900	2,200
	175	67.4	1,700	2,000	2,300
	180	71.3	1,800	2,100	2,500

身長と、活動強度(低い～高い)に当てはまるところにある数字が、1日に必要なエネルギーの目安です。

【活動強度の目安】

低い…歩行は1日1時間程度。軽作業やデスクワーク中心。

普通…歩行は1日2時間程度。立ち仕事中心。

高い…重い肉体労働が1日に1時間以上。(農業、漁業、建設業等)

②	エネルギー量	ごはん1食 (kcal)		パン1食 (kcal)	
		ごはん1食 (kcal)	パン1食 (kcal)	ごはん1食 (kcal)	パン1食 (kcal)
	1,200kcal	100g (168kcal)	6枚切り 1枚 (168kcal)	100g (168kcal)	6枚切り 1枚 (168kcal)
	1,400kcal	125g (210kcal)	5枚切り 1枚 (200kcal)	125g (210kcal)	5枚切り 1枚 (200kcal)
	1,600kcal	150g (252kcal)	6枚切り 1枚半 (252kcal)	150g (252kcal)	6枚切り 1枚半 (252kcal)
	1,800kcal	175g (294kcal)	5枚切り 1枚半 (300kcal)	175g (294kcal)	5枚切り 1枚半 (300kcal)
	2,000kcal	200g (336kcal)	6枚切り 2枚 (336kcal)	200g (336kcal)	6枚切り 2枚 (336kcal)

1日に必要なエネルギー量がわかったら、次はエネルギーのおよそ半分を占める主食の量を確認しましょう!

ごはんのめやす

- 100g=コンビニおにぎり1個分
- 150g=普通茶碗軽く1杯
- 250g=外食の定食や丼

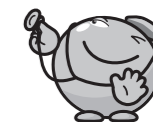


エネルギーは食品などを選ぶものさしにはなりますが、それがすべてではありません。大事なのは**体重コントロール!!** 体重はこまめに計りましょう。

●申込・問い合わせ先 / 健康推進課 ☎82-9523

保健だより

-No.281-



◆子ども医療費助成(新小学1年生)の申請はお済みですか?◆

現在お持ちの「未就学児用受給資格者証」は、令和2年3月31日までの期限となっているため、4月1日受診分から「小・中学生用の受給資格者証」が必要となります。

まだ手続きがお済みでない方は、切替えの申請を受け付けていますので、下記の必要なものをお持ちいただき手続きしてください。

※申請のあった方には、「受給資格者証」を順次郵送いたします。

【必要なもの】

- ①保護者のマイナンバーカード
※通知書の場合は、申請者本人確認のため、運転免許証等(顔写真つき)が必要です。
- ②印鑑(シャチハタ不可)
- ③対象児の保険証

◆3月1日～8日は「女性の健康週間」◆

厚生労働省では、毎年3月1日から3月8日までを「女性の健康週間」と定め、女性の健康づくりを国民運動として展開しています。

女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすためには、生活の場(家庭、地域、職域、学校)を通じて、女性の様々な健康問題を社会全体で総合的に支援することが重要です。

女性の健康を包括的に支援するため、厚生労働科学研究費補助金により研究班が作成し、情報発信を行っています。



◆不要入れ歯リサイクルご協力のお願い◆

津久見市では、不要入れ歯リサイクル活動として、市内2か所に不要入れ歯回収ボックスを設置しています。

リサイクル活動による収益は、ユニセフを通じて世界の子どもたちへの支援に使われていきます。また、収益の一部は、津久見市社会福祉協議会の活動資金として役立てられます。

不要になった入れ歯等をお持ちの方は、ぜひ回収へのご協力をお願いいたします。

▼設置場所 …………… 津久見市役所・津久見市社会福祉協議会

▼リサイクルをお願いするもの … 不要になった入れ歯
(歯にかぶせた金属・歯に詰めた金属・歯と歯をつないだ金属)

◆乳幼児健診日程◆

	日付・受付時間	会場	対象
4か月児健診	3月5日(木) 13:15～13:30	市民会館	2019年(令和元年) 10月生まれ
10か月児健診	3月5日(木) 13:30～13:45	市民会館	2019年(令和元年) 5月生まれ
3歳6か月児健診	3月12日(木) 13:15～13:30	市民会館	2016年(平成28年) 8月、9月生まれ

※子どもさんの体調の悪い場合は延期しましょう。

※母子健康手帳を忘れずに。

※健診案内時に同封している問診票を事前に記入してお持ちください。

