

今年度ラストチャンス！ 40～74歳の人へ

健診はお済みですか？

令和2年1月に **特定健診・一般健診・がん検診・多久っ子健診**を実施します！

体型が変わってなくても、体の中は毎年確認しないと分からないことがたくさんあります。健診は「自覚症状のない生活習慣病」を見つけることができます。年に一度の健診を受けて自分の体の状態を確認しましょう。

- 日 程 令和2年1月19日(日)
- 受付 特定健診・一般健診 8時30分～10時30分
がん検診 8時～11時（乳がんは10時30分まで）
多久っ子健診 8時～10時
- 場所 保健センター
- 問い合わせ 健康増進課 ☎75-3355

※年度初めに対象者や希望者には通知をしています
※各健診の対象者や持参物等は問い合わせください
※国保の人はがん検診の助成があります



自分の健診結果から生活を見直し健康を守りましょう

肥満や糖尿病を予防する～低カロリーでお腹いっぱいになりたいときは？～

【100gあたり】 (表1)

■胃袋を満たす食材を選ぶ (表1)

- 食物繊維が多いもの
- 水分が多いもの
- 噛みごたえがあるもの など

■活用例

- 葉野菜ならザクザク切って、スープや味噌汁の具へ
- カット野菜、きのこならレンジでチンして、海苔やツナと和える
- 肉を食べるときは赤身の多い部位を選んで、しゃぶしゃぶにして、カット野菜や糸こんにゃくを混ぜる
- 魚を食べるときは野菜やきのこと一緒にホイルで包んでフライパンで蒸す

食品名		エネルギー kcal	食物繊維 %
緑黄色野菜	ブロッコリー	33	4
	にんじん	39	3
	トマト	19	1
淡色野菜	キャベツ	23	2
	大根	18	1
	もやし	12	1
きのこ	しいたけ	19	4
	しめじ	17	3
海藻	ひじき (ゆで)	10	4
	もずく	6	2
その他	こんにゃく	5	2
	ところてん	2	1

味付けは市販のドレッシングでもOK！

