

インボディで体調管理を始めてみませんか？

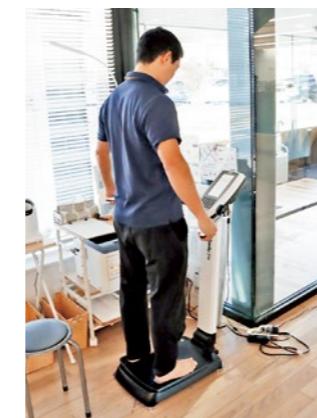
「インボディ」は、体を構成する基本成分である体水分・たんぱく質・ミネラル・体脂肪を定量的に分析し、健康管理に必要な体成分（筋力・脂質・栄養状態）を正確に評価できる機械です。体重やBMIだけではなく、栄養状態や発達のバランスの変化をモニタリングしながら、皆さんの健康管理のお手伝いをしてくれます。

町では、インボディを活用した出前授業も行っていますのでお気軽にご相談ください。また測定をしたことがない方はぜひご活用ください。

■設置場所 役場庁舎 1階 ほけん課保健係窓口前
(※事業で持ち出している場合があります)

■利用時間 平日 午前8時30分から午後5時15分

■お問合せ ほけん課保健係 ☎ 585-2783



毎月19日は「みんなで食べる国見の日」

町では毎月19日を「みんなで食べる国見の日」とし、家庭や地域で受け継がれた料理を食べるよう推奨しています。国見町食卓図鑑から今月のおすすめメニューはこれら！



「小松菜の蒸しパンケーキ」

【作り方】

- ① 小松菜は洗い粗く刻み、Aをすべてミキサーにかける。
- ② ①にホットケーキミックスを入れてゴムべらでさっくり混ぜる。
- ③ 型にクッキングシートを敷いて②を流し込み、甘納豆を散らす。
- ④ 蒸し器で40分蒸す。

【材料】

- | | |
|---|-----------------|
| A | 小松菜……150g |
| | サラダ油……大さじ3 |
| | 砂糖……40～50g |
| | 卵………2個 |
| | ヨーグルト…50g |
| | レモン汁……小さじ2 |
| | ホットケーキミックス…200g |
| | 甘納豆……………50g |

check

町栄養士からのワンポイントアドバイス

不足しがちな栄養素を補いましょう

小松菜はカルシウムや鉄分が多く含まれている他、ビタミン類なども含まれており、非常に栄養価が高い緑黄色野菜です。小松菜はあく抜きが不要なため、調理も簡単でお菓子作りにもぴったりです。子どもから大人まで楽しめるレシピですので、ぜひお試しください。

院長先生の診察室から

【第51回】



公立藤田総合病院院長
近藤 祐一郎先生

令和8年も1か月が過ぎ、寒さの厳しい季節となりました。最近、OTC類似薬（※）についての報道が見られるようになっています。医療機関で処方される医薬品のうち、安全性が確認され、薬局やドラッグストアなどでも販売できる薬で、手軽に購入できるため便利です。一方で、医療機関でOTC類似薬を処方された場合、医療費削減を目的として追加の特別料金を徴収する新制度が計画されています（2027年3月から）。対象薬剤は、77成分約1100品目で、鎮痛剤「ロキソニン」、花粉症薬「アレグラ」、皮膚保湿剤「ヒルドイド」など、比較的軽い症状向けの薬です。しかし、症状が改善しない場合は、漫然と使用を継続せず、医療機関を受診してください。さらに、副作用がない薬剤はありませんので、注意が必要です。

※OTC類似薬：医療用医薬品と成分や効能が似ている一般用医薬品（Over The Counter）

ほけんだより

— Health topics —

問ほけん課 保健係 ☎ 585-2783
✉ hoken@town.kunimi.fukushima.jp



骨髓移植ドナー支援事業が始まりました

「血液のがん」と呼ばれる白血病などの病気には、有効な治療法として骨髓移植や末梢血幹細胞移植があります。この治療法には造血幹細胞を提供するドナー（提供者）が必要です。

国見町では、骨髓バンクにドナー登録をして骨髓等を提供された方で、勤務先にドナーハ休制度がない場合に助成金を交付します。



／助成金の詳細＼



ドナー登録できる方の条件

- 骨髓・末梢血幹細胞の提供の内容を十分に理解されている方
- 年齢が18歳以上、54歳以下で健康状態が良好な方
- 体重が男性45kg以上、女性40kg以上の方

骨髓バンクとは

骨髓バンクは、白血病をはじめとする血液疾患のため「骨髓移植」などの造血幹細胞移植が必要な患者さんと、それを提供するドナーをつなぐ公的事業です。

ドナーが見つかる確率は、他人の場合数百～数万分の1と大変少ない状況です。移植を希望するすべての患者さんがチャンスを得るためにには、一人でも多くのドナー登録が必要です。

＼ドナー登録までの流れ／



- ① 登録のしおり
「チャンス」を読む
(Webサイトまたは
ほけん課窓口に設置)



／Web版「チャンス」＼



- ② ドナー登録窓口
(福島県赤十字血液
センター等)で登録
申込手続きを行う



- ③ 採血を行う(無料)

④ ドナー登録確認証
が郵送で届く
(登録完了)

ドナー登録後は、患者さんと適合すると、SNSで適合通知が届きます。

ドナー登録を希望される方で、ご不明な点などございましたら、ほけん課（585-2783）までお問い合わせください。多くの患者さんを救うため、骨髓ドナーについてご理解をお願いいたします。

いのちを救う 愛の献血にご協力を!!

2月24日火は国見町の献血の日です。

献血会場	受付時間
国見町役場 駐車場	午前9時00分～午前11時30分
(株)清水製作所	正午～午後1時00分
道の駅国見あつかしの郷	午後2時30分～午後4時00分



ご協力
よろしくお願い
します

献血キャラクター
けんけつちゃん