

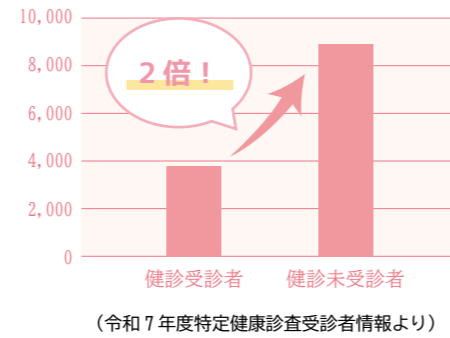
健診は、毎年必ず受診しましょう！

日本人の2人に1人ががんになる時代です。健診を受けて早期発見できれば、治療が軽度で済み、治すことが可能です。症状がないからこそ健診で健康状態を確認しましょう。

町の令和7年度の「健診受診者と未受診者の1人あたりの医療費」をみると、生活習慣病等にかかる医療費が健診受診者と健診未受診者で2倍の差がみられています。

毎年健診を受けて、今の自分の身体の状態を知ることが将来の健康にとっても大切です。

健診受診者と未受診者の1人あたり医療費の比較



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ちら！

「山菜おこわ」



【作り方】

- ①もち米は一晩水に浸しておく。
- ②具材は食べやすく切り、調味料と煮込む。(味は濃いめに、つゆは多めに。)
- ③もち米は一度蒸かし、炊き上がったら、大きいボウルや鍋に移して、具材を混ぜて、もう一度蒸かす。

【材料】

- ◎もち米 ◎にんじん
- ◎ごぼう ◎たけのこ
- ◎わらび ◎まいたけ
- ◎鶏肉 ◎油揚げ
- ◎調味料：めんつゆ、だし、みりん、お酒、砂糖

check

町栄養士からのワンポイントアドバイス

旬の「わらび」で腸活しませんか？

3月中旬から6月にかけて旬を迎えるわらび。食物繊維が豊富で、腸内環境を整える働きがあります。カリウムを多く含み、余分な塩分を排出するなどの効果があります。あく抜きしたわらびは、使いやすい長さに切って冷凍保存することも可能です。



公立藤田総合病院院長
近藤 祐一郎 先生

院長先生の診察室から

【第54回】

新緑が目にあざやかな季節となり、スポーツやハイキングなど、屋外での活動が増える時期です。この時期は、急な気温上昇に体が慣れていない(暑熱順化不足)ため、熱中症に注意しましょう。朝の気温は低くても、日中は30℃を超える夏日になる日もあります。こまめな水分補給、着脱のしやすい服装や帽子の着用を心がけましょう。

高齢者は喉の渇きを感じにくく、子供は体温が上昇しやすいので注意が必要です。熱中症予防には暑熱順化が重要で、適度に汗をかく軽い運動や入浴が最適で、前後には必ず水分補給をして、脱水にならないようにしましょう。

熱中症は夏だけに限ったものではありません。日頃からこまめな対策を心がけましょう。

ほけんだより

— Health topics —

問 ほけん課 保健係 ☎ 585-2783

✉ hoken@town.kunimi.fukushima.jp

～ 令和8年度 夏の総合検診のご案内 ～

町では、夏季と秋季の年2回総合検診を実施しています。今年度の夏の総合検診は6月3日(金)から6月16日(火)までの期間で実施します。

予約方法	予約受付期間
WEB予約 (24時間受付) 町HPまたは右の二次元コードから	5月8日(金) 午前9時から5月20日(火) 午後5時まで
電話予約 予約専用番号 ☎ 0120-110-489	5月14日(火)から5月20日(火) 午前9時から 午後5時まで ※5月17日(土)は休止



WEB予約はコチラ

令和8年度 総合検診の日程

日程	会場	受付時間
6月3日(金)～6月5日(日)	東部高齢者等活性化センター	午前7時30分から午前10時15分
6月6日(月)～6月16日(火)	観月台文化センター	

※6月7日(火)、6月13日(月)はお休み

○レディース検診

6月6日(月)は「女性限定の日」です。基本的な各種健診に加えて「乳がん検診」と「子宮頸がん検診」をセットで受診できます。

夏の総合検診の乳がん検診と子宮頸がん検診は実施日が決まっていますのでご注意ください。

検診内容	実施日	乳がん検診、子宮頸がん検診は病院等による「施設検診」も実施します。6月下旬にご案内します。
乳がん検診	6月6日(月)・6月15日(水)	
子宮頸がん検診	6月6日(月)	

受診カードと健康づくりガイドの配布

5月初旬に対象者に「受診カード」と「国見町健康づくりガイド」を郵送します。(対象：①40歳以上②20歳以上の子宮頸がん検診の対象となる町民) 町で実施する健診の内容、当日の持ち物等の詳細については、健康づくりガイドをご確認ください。(健康づくりガイドは人間ドックを受診される方にも送付します。)



特定健診未受診者等に対する受診勧奨

町では、夏の総合検診の予約期間内に、町の委嘱を受けて健康の普及啓発活動を行う「国見町健康推進員」が令和7年度の特定健診・後期高齢者健康診査の未受診者等の方を対象に家庭訪問し、健診の案内等をさせていただきます。

