

40歳以上の皆さん！ 年に1度、健診を受けていますか？

町の保健室

毎年、勤め先の会社や町で実施している健診は受けていますか。

生活習慣病は自覚症状がないまま進行するため、症状が出たときには手遅れということもあります。高血圧や糖尿病で通院している方でも、病院では治療している疾患の検査しかしておらず、他の生活習慣病が進行していたということもあります。だからこそ、症状や治療の有無に関わらず、定期的に健診を受けることが大切です。

町民保健センターでは40歳から74歳の国民健康保険の方の健診を実施しています。

令和4年4月以降未受診で、ご希望の方はお申し込みください。

問合せ／町民保健センター TEL75-0359

特定健診予約
フォーム



美腸！

快腸！

腸活レシピ

善玉菌を増やす食べ物の代表として発酵食品があります。ヨーグルトやみそなどの発酵食品は乳酸菌やビフィズス菌など善玉菌そのものを含み、カボチャや豆、おからに含まれる食物繊維は善玉菌のエサとなります。今回は、腸内環境を整える和風サラダのご紹介です。

ピリッと大人のかぼちゃサラダ (材料6人分)

- カボチャ.....300 g
- キュウリ.....1本
- ミックスビーンズ...70g(ドライパック1袋)
- A
 - ヨーグルト.....100 g
 - みそ.....小さじ2
 - ゆずこしょう.....小さじ1
 - オリーブオイル.....小さじ1
 - おからパウダー.....大さじ3

1人分の栄養価

エネルギー	90kcal
タンパク質	4.3 g
脂質	2.5 g
炭水化物	16.1 g
食物繊維	4.4 g
塩分	0.5 g



(作り方)

- ①カボチャは2 cmから3 cm角に切り、水大さじ2杯(分量外)を振り掛け、ふんわりラップをしてレンジで4分から5分加熱する。やわらかくなり、底に水気が多く残っているようなら、ラップを取りさらに30秒ほど加熱する。キュウリは輪切りにし、軽く塩もみする。
- ②大きめのボウルにAを入れよく混ぜ合わせる。
- ③カボチャの粗熱が取れたら②に加えざっと混ぜる。水気をしぼったキュウリ、ミックスビーンズも入れ混ぜ合わせる。

問合せ／町民保健センター TEL75-0359

献血のお知らせ

令和4年度 第3回 献血を実施します

移動献血車「ひまわり号」巡回日程

実施日	実施場所	受付時間
2月3日(金)	陸上自衛隊別海駐屯地※	10:00~13:00 14:30~16:00
2月7日(火)	野付漁業協同組合 中春別農業協同組合 雪印メグミルク(株)別海工場	10:00~11:30 13:30~15:00 15:30~17:00
2月8日(水)	JA道東あさひ本所兼別海支所 (株)明治西春別工場 JA道東あさひ西春別支所	9:00~11:30 13:15~14:30 15:00~16:30
2月9日(木)	別海町役場	9:00~11:30 13:00~16:00

※陸上自衛隊別海駐屯地での献血は、自衛隊員のみを対象としています。

年間総献血量は、

男性1,200ml以内、女性800ml以内です。
※献血カード(裏面)に記載してある「次回献血可能日」をご確認の上、ご協力をお願いいたします。

400ml献血にご協力を!!



問合せ

日本赤十字社別海町分区事務局
(社会福祉協議会内) TEL 75-2148