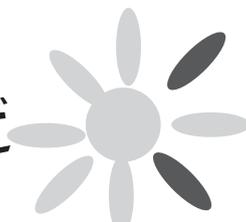


# 笑顔でイキイキ！健康らんど



『健診を受けて守ろう自分のからだ』

町福祉課健康推進係 保健師 阿部由利子

## 国保加入者で特定健診を受けた人

(全道 179 市町村)

平成 20 年度			平成 21 年度						
順位	市町村名 (保険者)	健診対象者数(人)	健診受診者数(人)	受診率 (%)	順位	市町村名 (保険者)	健診対象者数(人)	健診受診者数(人)	受診率 (%)
第 1 位	和寒町	1,118	835	74.7	第 1 位	和寒町	1,102	793	72.0
第 2 位	上富良野町	2,315	1,629	70.4	第 2 位	上富良野町	2,298	1,615	70.3
第 3 位	剣淵町	1,125	715	63.6	第 3 位	剣淵町	1,145	736	64.3
...					...				
第 41 位 (後志管内 1 位)	共和町	1,475	534	36.2	第 31 位 (後志管内 1 位)	赤井川村	244	105	43.0
...					...				
第 137 位 (後志管内 13 位)	倶知安町	2,740	523	19.1	第 87 位 (後志管内 8 位)	倶知安町	2,686	745	27.7
昨年度比伸び率全道 7 位									
昨年度比伸び率全道 19 位									
全道合計	982,162	205,557	20.9	全道合計	1,019,574	214,826	21.1		
町村合計	243,796	66,067	27.1	町村合計	244,939	70,608	28.8		

昨年 1 月号のこの欄で、平成 20 年度の国保加入者における特定健診について『全道平均よりも受けた人が少なく、受診率は 13.7 位、後志 20 市町村(保険者)中 13 位と下位でした。』と報告しました。

平成 21 年度は、前年に比べて健診を受ける人が少しだけ増え、受診率は、全道平均より少し高く、全道 87 位、後志 8 位でした。

全道 1 ～ 3 位の町と比較すると、まだまだ健診を受ける人が少ない状況です。

健康なのかどうかは、自分で感じる症状がないだけで決められません。普段の生活習慣で変化しますので、毎年健診を受けることが大切です。今年度(昨年の 4 月以降)まだ健診がお済みでない方は、お早めにお申し込みの上、お受けください。

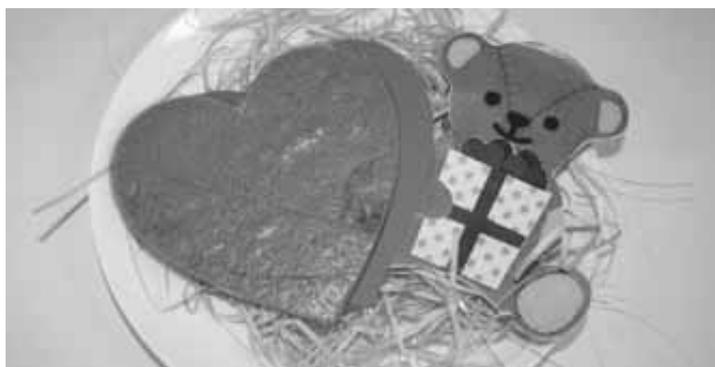
健診の種類により、対象年齢や料金などが違いますので、詳細・ご不明な点は、電話や窓口で直接お問い合わせください。まずようお願いします。

町福祉課健康推進係 (保健福祉会館内)  
☎ 22・1144

インフルエンザが流行っています。うがいや手洗いをしましょう。もしもインフルエンザ様症状が出た方は、マスクをして、咳エチケットを徹底するとともに、早めに医療機関を受診しましょう。



## バレンタインは手作りでヘルシーに 「ココアのふわふわムース」



2 月 14 日はバレンタインデーです。お店にはさまざまな種類のチョコレートが並び甘いものが大好きな人には誘惑の多い季節ですね。甘いものは疲れた体をホッとさせてくれたり、幸せな気持ちにしてくれたりと良い面もたくさんありますが、糖質、脂質が多く含まれるので、食べ過ぎには注意が必要です。

今月はココアムースを紹介します。生クリームのかわりにメレンゲを使い低カロリーにし、ふわふわの食感を楽しむことができます。甘いものは大好きだけどカロリーが気になるあなたにオススメです。 栄養士 小屋畑麻未

### ココアムース

<材料(ゼリー型 4 つ分)>

- ・牛乳 カップ 1/2・卵白 1 個分・ゼラチン 小さじ 1 弱
- ・水 大さじ 1・ココア 大さじ 1・熱湯 大さじ 1・砂糖 大さじ 1 強

<作り方>

ゼラチンは大さじ 1 の水に振りいれとかしておく。ココアは熱湯大さじ 1 でよく溶かし、人肌に温めた牛乳で少しずつのばす。

を弱火にかけて、ふつふつわいてきたら、のゼラチンを入れて溶かす。

卵白に砂糖を加えて、ツノがたつくらいに泡立ててメレンゲをつくる。

の粗熱をとり、のメレンゲを加えて、泡をつぶさないようにさっくり混ぜて型に流し入れる。冷蔵庫で冷やして完成。1 人分エネルギー 43kcal

ふわふわの食感がおいしいムースです。メレンゲの泡をつぶさないように混ぜるのがポイントです。

