



# Part14 『みなみあそ減塩応援プロジェクト』

## 「野菜」と「食塩」の関係

野菜には血管の傷みを防ぐビタミンA・C・Eが豊富！「健康のために野菜を摂りましょう！」や「食塩を減らしましょう！」と言われていますが、実は野菜を多くとればとるほど、使用する調味料が増えるため食塩の摂取量は上昇します。減塩で美味しく野菜を食べることで、高血圧だけでなく、脳・心臓・腎臓の血管の傷みを防ぐ効果がより高まります！

オススメの『減塩白だし』の特徴は、①いろいろ使える！②これだけで味が決まる！③小袋で使い切り！  
白だしは、だしの素ではなく『だしの素』に『醤油』が入っているお料理用の万能調味料です。だし巻き、茶わん蒸し、炊き込みご飯、スープなどいろいろな料理に。ご家庭でも減塩料理をおいしく簡単に作ることができます！

### 季節の野菜炒め



#### 材料(2人前)

- ・季節の野菜(青梗菜、にんじん、もやし、玉ねぎなど)……300g
- ・豚肉 ……………100g
- ・減塩白だし粉末 ……………1P(8g)
- ・油 ……………大さじ1

白だし市販品(液体中心)は、1人前塩分2から3gが多い。

〈作り方〉塩分は1人前1.24g(小袋1/2P使用時)

- ①温めたフライパンに油をなじませ、豚肉を炒める。
- ②野菜をいれて、減塩白だしで炒め合わせる。

担当者おすすめ!  
あそ望の郷で絶賛販売中!



〈問い合わせ〉健康推進課 保健係 TEL(67) 2704

## 特定健診を受けましょう

特定健診は、メタボリックシンドロームを中心とした生活習慣病の芽を見つけて、発症や重症化を予防し、早期に対処するための健診です。

### 【令和3年度 南阿蘇村特定健診の実施について】

5月中旬頃から、健診申込書を順次送付しますのでご確認ください。

- ・国保若者健診(20～39歳)は集団健診のみ実施します。
- ・特定健診(40～74歳)は集団健診と個別健診を実施します。



形式	日程	通知時期	会場・健診機関
個別健診	令和3年8月2日(月)から 令和4年2月28日(月)	7月末 (案内と受診券を送付します)	村内医療機関 熊本セントラル病院
集団健診	令和3年8月末から 9月初旬頃の数日間	8月中旬 (問診票とあわせて日程・会場を通知します)	

※日時の希望は、健診申し込み時にはできません。8月中旬に送付する通知がお手元に届き次第、その中に記載してある「問い合わせ先」にご相談ください。

### 【個人負担について】

個人で受けると約8,000円かかる健診を、少ない負担額で受けることができます。昨年度から引き続き健診を受ける人は、さらに個人負担額が少なくなります。

対象者	検査内容	個人負担額
若者健診、特定健診を受ける20歳～74歳の国保加入者	血圧、身体測定 尿検査、血液検査 心電図、眼底検査	1,500円
昨年度から引き続き(継続受診の人)健診を受ける国保加入者		800円

#### ※注意点

今年度の集団健診については、例年通りの実施を予定しております。ただし、新型コロナウイルス感染症の今後の状況によっては、日程変更(延期)や中止の可能性がありますので、ご理解のほどよろしくお願いいたします。集団健診の日程などにつきましては、決まり次第お知らせいたします。

〈問い合わせ〉健康推進課 医療保険係国保担当 TEL(67) 2704