

# 健康だより

6月は食育月間です  
～自分の食、家族の食について考えるキッカケに～



新型コロナウイルスの感染拡大防止による自粛期間の影響で、家族で食事時間を過ごす機会が増えたという方は多いのではないのでしょうか。  
自分や家族の健康について考え、食を通して健康づくりをすすめていくチャンスですね！

今回は、全粒穀物についての情報です。

全粒穀物とは未精製の穀物で、日本人なら**玄米**、欧米人なら**全粒の麦・小麦**が代表的です。ヨーロッパの研究者がまとめた調査によると、全粒穀物は、**心筋梗塞や脳卒中、がん、糖尿病などの生活習慣病予防に効果がある**という報告があります\*1。玄米で換算すると**1日あたりお茶碗1杯程度**の量です。全粒穀物に含まれる食物繊維が良い影響を与えているのでしょうか。  
海外では国家的に作られた食事ガイドなどで全粒穀物の摂取を指導している国もあります。

しかし全粒穀物にも弱点が指摘されています。玄米の外側に含まれる糠部分に、**重金属や残留農薬**がどうしても溜まってしまうということです…。この続きはいつかの健康だよりで！



\*1 参考文献：Anue D, et al. Whole grain consumption and risk of cardiovascular disease, cancer, and all cause and cause specific mortality: systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. BMJ 2016;353:i2716

## 小学生でもできる！ 炊飯器で玄米を炊いてみよう

- 洗う** ボウルに玄米、水を入れてサッとゆすぎ、浮いてきたホコリなどを流す（2・3回）
- 研ぐ** 両手で玄米をすくい上げ、手のひらですり合わせるようにもみ洗いする。このとき玄米に傷をつけると、水の吸収が良くなる。
- 水量** 炊飯器に玄米炊き機能がある場合は、玄米目盛で水加減する（浸水不要）。玄米炊き機能がない場合は、玄米：水＝1：1.6 程度の水を入れ、一晩冷蔵庫で浸水する。

炊飯器のスイッチを入れ、炊きあがり待ちましょう！  
（玄米や炊飯器により水分量は調整してください）

## サバ缶で簡単、玄米炊き込みご飯

1杯（120g）あたり：エネルギー 245kcal、食塩 0.7g

玄米	2合	調味料 (A)	
サバ水煮缶	1缶	醤油	大さじ1
しょうが	適量	酒	大さじ1
青ネギ	適量	みりん	大さじ1

- しょうがを千切り、青ネギを小口切りにしておく。
- 左記の手順で準備した玄米にサバ水煮缶の汁、調味料 (A) を入れる。
- 水を炊飯器2号の目盛りまで入れ、サバとしょうがを加えて炊く。
- 炊き上がったら青ネギを加えてしゃもじで全体を混ぜ合わせる。



お問い合わせ 福祉部 健康支援課 保健予防係 ☎098-945-4791

医療法人  
和み会

# 城間医院

西原中学校向かい  
電話：(098) 945-4551

内科

胃・大腸カメラ  
生活習慣病 など

心療内科

心の不調  
睡眠障害 など



# 集団健診は確実にご予約を！



## 特定健診、胃・肺・大腸がん検診

**場所** 西原町保健センター（西原町役場） **受付時間** 8:00～10:00  
**自己負担額** 特定健診：（20代30代）1,300円、（40歳以上）国保加入者のみ無料  
胃がん：1,000円、肺がん：400円、大腸がん：600円  
**予約申込み先** 沖縄県健康づくり財団（☎098-889-6492）  
\*予約受付時間 8:30～16:00

Web予約は  
こちら▼



日程	対象行政区	予約受付期間	
		電話予約	Web予約
6/15(月)	幸地、幸地ハイツ、幸地高層住宅、坂田、坂田高層住宅、翁長	6/10(水)まで 予約申込み先:健康支援課(9時～17時)	
6/21(日)	すべての方が対象です	6/1(月)～6/3(水)	-
7/1(水)	棚原、上原、森川、千原、西原団地、徳佐田、西原台団地、津花波、呉屋	6/9(火)～6/11(木)	～6/5(金)
7/20(月)	兼久、与那城、我謝、美咲	6/24(水)～6/26(金)	6/6(土)～6/19(金)

※8月以降の集団健診日程については、ホームページまたは健診ガイドをご確認ください。

## 乳・子宮頸がん検診

令和元年度から検診対象者は偶数年齢の方となり、2年に1回の受診機会になっています。

**対象者** ○乳がん検診：30代偶数年齢、40歳以上偶数年齢 ○子宮頸がん検診：20歳以上偶数年齢  
**場所** 西原町保健センター **受付時間** 13:30～14:30  
**自己負担額** 子宮頸がん：600円、乳がん40歳以上：マンモグラフィ2,100円・30歳代：エコー2,500円

日程	予約受付	1日程あたりの定員
6/17(水)	乳がんマンモグラフィ、エコー検査は予約が必要です！	・マンモグラフィ：30人 ・エコー：10人 ・子宮頸がん：定員なし
7/13(月)	※定員に達し次第終了 予約受付時間：9時から	
8/13(木)	予約受付方法：電話(健康支援課☎098-945-4791)	

※乳がんエコー検査(30歳代偶数年齢)は、6/17(水)、7/13(月)の2日程のみの実施となります。



自分のため、家族のために  
特定健診を受けましょう！

## 特定健診の受診状況(令和2年5月11日現在)

受診率	37.8%
【比較】前年度同時期	38.4%
令和元年度受診率目標	60%
目標まであと	1,173人

## 受診を検討されている皆さんへ

- 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、必ずマスク着用をお願いします。
- かぜ症状がある場合や体温が37.5℃以上ある場合は、予約をしても受診を控えるようお願い致します。
- 新型コロナウイルスの感染状況によっては、集団健診を延期または中止する場合があります。延期や中止の場合、予約者への中止などの個別連絡は行いません。ホームページまたは直接役場へお問い合わせください。

## ●保健カレンダー

事業名	月日	対象者	受付時間	場所
★子ども 2歳児歯科健診	6月4日(木)	H29.12.1～H30.2.22 ※R2.3.5に中止になった健診対象者(H29.9.1～H29.11.30)の方も受診可能です。受診票の変更がありましたので、ホームページで受診票をダウンロードし、記載した上でいらしてください。	13:30～15:30	西原町保健センター
3歳児健診	6月11日(木)	H28.10.7～H29.1.31	13:30～15:00	さわふじ未来ホール
乳児一般健診(午前)	6月14日(日)	R1.5.30～R1.8.18	9:00～10:30	西原町保健センター
乳児一般健診(午後)	6月14日(日)	R1.10.28～R2.1.18	13:00～14:30	
1歳半健診	6月18日(木)	H30.8.28～H30.11.1	13:30～15:00	さわふじ未来ホール

★乳幼児健診及びベビースクールにおいては対象のお子さまには健診日の2～3週間前までには通知をお送りします。  
★対象者数によっては人数の調整のため対象となる生年月日が変わる場合があります。健診の通知が届いているか確認をお願いします。