

# けんぽニュース

1. 平成29年度の健診事業について、別紙「生活習慣病健診のご案内」を同封しています。  
今年度より人間ドックの一部負担金を上げました。  
ご確認いただきますようお願いいたします。

2. 今年も6月16日(金)に「算定基礎届」の説明会を開催いたします。

昨年好評を頂きました、サンスター(株)による歯磨き講習会に続く第二弾として、今年は(株)ヤクルトから講師をお招きし、近年話題の「腸内フローラ」等についてご講演頂く予定です。是非ご参加いただきますよう、お願いいたします。(後日、案内文書を送付いたします。)



本屋敷 (もとやしき)  
保健師からの  
ひとことアドバイス

～「まごはやさしい」でサプリいらず!～

サプリメントや野菜ジュースで健康に気を付けていらっしゃる方も多いと思いますが、ぜひ今日から「まごは(わ)やさしい」でより健康な食生活を目指しましょう。

ま：豆・・・豆腐・納豆等大豆製品。良質なたんぱく質が豊富

ご：ごま・・・ごまやナッツなどの種実類。ビタミン、ミネラルが豊富

わ：わかめ・・・わかめ、こんぶ、ひじきなどの海藻類。ミネラルが豊富

や：やさい・・・緑黄色野菜、淡色野菜。ビタミン、食物繊維が豊富。

さ：さかな・・・特にサンマやイワシなど青背魚。EAPやDHAなどが豊富。

し：しいたけ・・・きのこ類、食物繊維、ビタミンが豊富

い：いも・・・ジャガイモ、サツマイモ、サトイモなど。血糖値上昇するので注意！

※健康相談受け付けています

保健指導は元より、健康相談等何でも結構ですのでお気軽にご相談下さい。  
なお、人数がまとまれば大阪だけではなく近隣の他府県の営業所等でも実施しております。(※今年度中の訪問指導の受付は、多数のご依頼をいただき終了しております。次回訪問は新年度4月以降の予定になります。)

私は、通常毎週、水、木、金曜日の10時～17時に勤務しています。

上記以外にも、わからないことがあればお問い合わせ下さい。(ホームページもご利用下さい。)