



# 健康情報リーフレット

## Vol.96

40～74歳  
のみなさま

### 自分自身のからだの状態をチェック！ 毎年、特定健診受けていますか？

心疾患や脳血管疾患などの生活習慣病を予防するためには、定期的に健診を受け、自分自身の健康状態を常に正しく把握することが重要です。

これにより、生活習慣の改善や生活習慣病の早期発見・治療、がんの予防にもつながります。生活習慣病の初期は、特に自覚がないことも多いことから、年に1回特定健診を受けて、自分の健康状態を確認してみませんか。

詳細は裏面をチェック！

## … 夏野菜を食べよう！お手軽レシピ …

### 副菜 スプーンで食べるトマトのスムージー



#### 材料（4人分）

トマト …………… 2個  
バナナ …………… 2本  
牛乳 …………… 200ml  
ミント（飾り用） …… 少々

（1人分）エネルギー 138kcal  
食塩相当量 0.1g  
野菜使用量 100g

#### 作り方

- ① トマトはヘタを取ってから洗い、6～8等分に切る。（トマトの皮が気になる場合は湯むきする）
- ② バナナは皮をむき、4～5等分に切る。
- ③ ミキサーに、牛乳（100ml）と①、②の半分量を入れ、飲みやすい（好み）に状態になるまで攪拌する。（材料は2回に分けて、ミキサーにかけるとよい）

時間が経つと、とろみが出て固まりやすいので、食べる直前に作るのがおすすめ！

<出典> 群馬県 / 群馬県食生活改善推進員連絡協議会：  
野菜でもう1品お手軽♪レシピ集

### 副菜 主菜 なすのホイル焼き



#### 材料（4人分）

なす …………… 4本  
オリーブ油 …………… 小さじ4  
たまねぎ …… 80g（小1/2）  
ウインナー …………… 4本  
ミニトマト …………… 4～8個  
とろけるスライスチーズ … 4枚  
ケチャップ …………… 小さじ4  
黒こしょう …………… 少々

（1人分）エネルギー 172kcal  
食塩相当量 1.0g  
野菜使用量 80g

#### 作り方

- ① なすを縦に4等分する。断面と皮に網目になるように切り込みを入れる。  
なすは水につけず、断面にオリーブ油を塗り、アルミホイルの上に並べる。
- ② たまねぎとウインナーはみじん切りにし、ミニトマトは輪切りにする。
- ③ ①の上に②のをのせる。最後にスライスチーズをのせる。
- ④ ホイルで包み、オーブントースターで8分焼き、余熱で2分ほど蒸らす。
- ⑤ 皿に盛り付け、ケチャップと黒こしょうをのせる。

<出典> 富岡保健福祉事務所  
もっと野菜を350（さんごーまる）プロジェクト

## … 毎年、特定健診で自分の健康状態をチェック！ …

特定健診は、「メタボリックシンドローム※」に着目した「健診」であり、生活習慣病のリスクの早期発見につながります。特定健診で、生活習慣の改善が必要と判定された場合は、特定保健指導で、医師や保健師、管理栄養士などのサポートを受けながら、生活習慣を見直しましょう。

### 特定健診の対象と主な検査項目

対象	40～74歳の医療保険加入者のみなさま
検査項目	質問票（服薬歴、喫煙歴等）、身体計測、血圧測定、血液検査等

詳細な検査項目や受診方法は加入している医療保険者にご確認ください

↑国民健康保険に加入されているみなさまへ  
特定健診などの大切さについて、群馬県出身の医者芸人「しゅんしゅんクリニックP」さんが説明しています！

※メタボリックシンドロームとは…

内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさった状態をいいます。そのままにしておくと、心疾患や脳血管疾患などの生活習慣病のリスクが高まります。

## … 健診受診を「G-WALK +」に記録してポイントゲット …

「G-WALK +」は歩くことのほか、健診受診などの健康づくりの取組にポイントがつくスマートフォンアプリです。

貯めたポイントで、年4回ある健康関連の景品の抽選に応募することができます！

健診のポイントゲット方法は、「記録」－「健（検）診」から！



↑「G-WALK +」の様々な機能は、ぐんま特使の女優・手島美優さんが動画で解説しています！



利用料無料

アプリのインストールはこちら

登録者約8万人！



Android版



iOS版

アプリについての問い合わせ

カラダライブコールセンター

0570-077-122

（月～金曜日午前9時～午後6時）

※通信料はかかります

## … 自分の生活習慣を振り返ってみませんか？ …

健診をきっかけに、食事、身体活動、睡眠などの生活習慣を振り返り、見直してみませんか？  
詳しくは、以下の二次元コードからチェック！

ぐんま元気

（GENKI）の5か条（群馬県） →



今日からはじめられる

健康アクション（厚生労働省） →

