

健康情報 ～ 血糖値の上がらない食べ方③～

Q.間食はやめられません。どうしたらよいでしょうか？

エネルギーが満たされていると間食欲求は減ります

どの時間帯に間食が多いか振り返ってみましょう？

- ☐ 午前…朝食を増やしてみましょう
☐ 午後…昼食を増やしてみましょう
☐ 夕食後・深夜…1日の食事を見直したり、寝る時間を早めるなど工夫してみましょう

間食をとる際のポイント

- 間食をとる場合は夕方4時までに
- 食物繊維やたんぱく質が多いものをお勧めします

甘栗
素焼きナッツ全粒粉クッキー
小豆ヨーグルト
大豆バー糖質(ブドウ糖・果糖)を含む
甘い飲料は減らしましょう

<熊本県保険者協議会提供資料より>

★広報なんかん1月号は、～血糖値の上がらない食べ方④～について掲載予定です。

令和6年度 特定健診 まだ間に合います！

1. 対象者

南関町国民健康保険加入者で **40～74歳** の人(治療中の人も対象です)

2. 検査項目

- * 問診 * 診察 * 計測(身長・体重・腹囲) * 血圧測定
 * 血液検査(脂質・肝機能・血糖・腎機能・尿酸・貧血)
 * 尿検査(糖・蛋白・潜血) * 心電図検査 * 眼底検査(集団健診のみ)

※**朝食を食べずに受診**してください。少量の水やお茶は飲まれても構いません。

健診種類	実施期間	受診場所	自己負担額
個別特定健診 委託医療機関 5か所 右の受診場所に記載	12月 ※ただし、診療時間内に限ります。	・田尻医院 ・さかき診療所 ・田辺クリニック ・和水町立病院 ・いしざき内科・心臓血管クリニック	800円

「特定健診」は外見ではわからない、自覚症状がない病気を早期発見するものです。
 病院を受診している人や健康に自信がある人も **1年に1回は特定健診を受診**しましょう。

3. 申込方法

下記の役場健康推進課(南関町保健センター)へお申込みください。

☎ 健康推進課(保健センター) ☎53-3298

～後期高齢者医療保険加入の人へ～

後期高齢者健診 まだ間に合います！

健診期間：**12月末まで** ※ただし、診療時間内に限ります。

●後期高齢者健診

- 対象：後期高齢者被保険者
- 健診期間：12月末まで
- 健診場所：委託医療機関



田尻医院(☎53-0016)

さかき診療所(☎53-1125)

田辺クリニック(☎53-8211)

和水町立病院(☎86-3105)

いしざき内科・心臓血管クリニック(大牟田市 ☎0944-58-0117)

● 負担金：800円

● 持参する物：後期高齢者被保険者証

※**朝食を食べずに受診**してください。少量の水やお茶は飲まれて構いません。

★健診申込み方法★

委託医療機関へ直接お申し込みください。

●後期高齢者歯科口腔健診

- 健診期間：1月31日(金)まで
- 健診場所：玉名郡市内の歯科委託医療機関

※詳細は、保健センターへお尋ねください。

● 負担金：400円



★健診申込み方法★

健診をご希望の人は実施医療機関(玉名郡市)へ直接申込みをし、
 受診をお願いします。

後期高齢者被保険者証交付時に受診券を同封しています。