



## たんぱく質で筋力アップ!

「高齢になっても自分のことは自分でやりたい」…そんなあなたの強い味方が「筋肉」です。日々の食事でたんぱく質をしっかりとることで、筋肉を鍛え、筋力の衰えを軽減できます。低脂質・高たんぱく質の食材である鶏むね肉は、そのまま焼くと食感がパサツキますが、衣で包んで焼いたり、とろみがついたソースとあえたりすると食べやすくなります。

今回紹介するクリーム煮は、牛乳で作ることができますが「豆乳」もおすすめ。動物性と植物性のたんぱく質の組み合わせで栄養素の相乗効果が生まれ、筋肉減少を抑えることや効率的な筋力アップが期待できます。

### 鶏むね肉のクリーム煮

1人分：エネルギー 293kcal、塩分 0.9g  
たんぱく質 20.3g

<材料 (3人分)>

鶏むね肉…1枚 (約250g)

下味 酒…大さじ 1/2

塩・こしょう…少々

オリーブ油…大さじ 1/2

小麦粉…大さじ 1

にんにく…1片

玉ねぎ…100g

しめじ…100g

塩・こしょう…少々

豆乳…200ml

顆粒コンソメ…小さじ 1

<作り方>

- 鶏むね肉は食べやすい大きさにそぎ切りにし、酒と塩・こしょうで下味をつけておく。焼く直前に小麦粉をまぶす。にんにくと玉ねぎは薄切りにし、しめじは小房にほぐしておく。
- フライパンににんにくとオリーブ油を入れ熱し、香りが出たら鶏肉の皮目から焼き、蓋をして蒸し焼きにする。
- カリッと焼き色がついたら返して、鶏肉をフライパンの端に寄せ、空いたスペースに玉ねぎとしめじを入れて軽く炒め、野菜の部分にだけ塩・こしょうをふる。
- 野菜に火が通ったら豆乳と顆粒コンソメを加え、蓋をせずに煮込む。とろみがついたら完成。



## 健康増進や生活改善について相談できる機会がありますか?

### A: 健康相談会・健康教室があります

市保健センターで無料の健康相談会を実施しています(日程は下記参照)。また、運動したいと思うけれど、何をしたらよいかわからない人には、健康教室がおすすめ。ヨガ教室・太極拳教室・理学療法士による健康運動教室・健康アップ教室・トランポリン教室・ウォーキング教室を行っています。きっかけ作りの教室で全8回程度。まずは、できる運動から始めてみませんか。詳しくは「健康づくりガイド」をご覧ください。



### ●令和6年度健康相談会日程

日程	時間
9月7日(土)	9時30分～15時50分
10月7日(月)	9時30分～11時50分
10月27日(日)	9時30分～15時50分
11月6日(水)	9時30分～15時50分
11月14日(木)	13時30分～15時50分
11月15日(金)	9時30分～11時50分
12月6日(金)	9時30分～15時50分
12月21日(土)	9時30分～15時50分
令和7年1月19日(日)	9時30分～15時50分
令和7年1月28日(火)	9時30分～11時50分
令和7年3月1日(土)	9時30分～15時50分

## 受診をしたいので、申し込み方法を教えてください。

### A: Webやコールセンターで予約できます

Webで予約：24時間受付



田川市集団けんしん予約サイトに登録をお願いします。予約にはメールアドレスが必要です。

コールセンターで予約

●集団けんしん予約専用電話 ☎0120-901-529

●受付時間 平日9時～17時  
(12月28日～1月5日は除く)

※後期高齢者健診を希望する人は、水色の受診票と保険証を手元に置いて電話をしてください。

### 10月に「午後から検診」を実施

金曜日の午後に少し時間を作って「がん検診」を受けませんか。子宮頸がん検診と乳がん検診(乳腺エコー・マンモグラフィ)が受けられます。

●とき 10月18日(金) 14時～16時30分

●ところ 市保健センター

※医師や技師などは原則女性スタッフが担当します。

# さあ、行こうよ！ 年に一度の健康診断

人生100年時代。

自分の体の状態を知り、生活習慣を見直し、

より健康になるために、まずは受診することが大切です。

あなたの体のメンテナンスに、健康診断を活用してください。



## 毎月通院しています。特定健診や後期高齢者健診の受診は必要ですか?

### A: 特定健診や後期高齢者健診の受診をお勧めします

生活習慣病は無症状で進行するため、採血などで体の状態を客観的に確認することが必要です。特定健診の項目で確認でき、結果をもとに保健師や管理栄養士と一緒に生活習慣の改善を考えることができます。特定健診や後期高齢者健診のすべての項目を検査している場合は、10月頃に市から「検査結果情報提供のご協力をお願い」の通知が届きますので、病院で書類を記入してもらってください。

特定健診や後期高齢者健診は、自分で受診すると10,000円程度の費用負担が必要です。しかし、市の特定健診であれば、自己負担0円、後期高齢者健診であれば、自己負担500円で受診できます。また、田川市国民健康保険の人が特定健診を受診すると、令和7年4月頃に1,000円分の商品券を郵送します。

※年度末に受診した人は発送時期が遅れます。国保税を滞納すると対象外となります。

1万円相当の検査を  
0円～500円で  
受診できます!



### 【基本の検査項目】

問診 [既往歴・服薬歴・喫煙歴・自覚/他覚症状]、身体計測 [身長・体重・腹囲・BMI]、血圧測定、血液検査 [肝機能 (ASL (GOT)・ALT (GPT)・γ-GT (γ-GTP)、血中脂質 (空腹時/随時中性脂肪・HDL コレステロール・LDL コレステロール)、血糖 (空腹時/随時血糖・HbA1c)、腎機能 (e-GFR・クレアチニン)、尿酸)、尿検査 [尿糖・尿蛋白・尿潜血]、医師の診察

## どのくらいの人が受診していますか? 健康増進の効果は出ていますか?

### A: 検査結果の数値は良い方向へ。健康意識も高まっているようです

本市の特定健診受診率(令和4年度)は31.4%で、県内52位と低い状況です。残念ながら、まだ約6,000人が特定健診を受けていません。下図のとおり、検査結果では高血圧・血糖コントロール不良・脂質異常の人の数は緩やかな減少傾向にあります。健康意識の向上から減塩や適度な運動などに取り組んでいる人が増えているのではないのでしょうか。しかし、受診率が下がっているため、比較的健康状態の良い人が受診しているという見方もできます。ぜひ健康診断を受診して、健康増進に役立ててください。

### ●特定健診受診者のそれぞれの割合

年度	メタボ ※1	高血圧 ※2	血糖コントロール不良 ※3	脂質異常 ※4
R1	19.7% (405/2,058人)	5.5% (113/2,058人)	5.0% (102/2,058人)	11.6% (239/2,058人)
R2	21.4% (394/1,837人)	6.5% (119/1,837人)	4.5% (83/1,837人)	12.3% (226/1,837人)
R3	20.7% (403/1,949人)	5.8% (113/1,949人)	6.0% (117/1,949人)	11.6% (226/1,949人)
R4	20.9% (450/2,157人)	6.4% (138/2,157人)	5.0% (107/2,157人)	8.8% (190/2,157人)
R5	20.1% (338/1,682人)	5.2% (87/1,682人)	4.3% (71/1,682人)	9.4% (158/1,682人)

※1 予備群は含まない、※2 II度高血圧 100/160以上、※3 HbA1c7.0以上、※4 LDL コレステロール 160mg/dl以上

### ●特定健診受診者の状況

