

健康だより

夏野菜を食べよう♪

さわふじマルシェに野菜あるりん



気がめいるような暑さが続いていますね。夏バテしていませんか？
ところで8月31日は何の日かご存知ですか？8月31日は「8(や)3(さ)1(い)」の日です。
夏野菜を食べて暑い夏を乗り切りましょう！

旬の野菜とは？

野菜にとって旬とは「最も生育条件がそろった環境で育てられ、最も成熟している時期」。味はさることながら、野菜は旬の時期に一番栄養価が高く、体に必要な栄養素が詰まっています。その中でも夏野菜は、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱を身体の中からクールダウンしてくれます。

代表的な夏野菜

トマト ●ビタミンAで感染症予防 ●ビタミンCが皮膚、血管、骨などを丈夫に	きゅうり ●カリウムでむくみ解消や高血圧予防 ●香り成分(ピラジン)で血液サラサラ	なす ●皮に含まれるナスニンという色素が動脈硬化などの生活習慣病に効果的
ピーマン ●ビタミンCが豊富 ●加熱してもビタミンCが失われにくい	ゴーヤー ●苦味成分(モルデシン)で食欲増進効果 ●ビタミンCで美肌効果	オクラ ●ネバネバ成分の(ペクチン)が下痢や便秘に効果的。 ●ビタミンB1が疲労回復効果
		ヘチマ ●体の熱を放出し夏バテ予防。 ●サポニンで肥満防止

組み合わせポイント!

- ★ビタミン × 油(炒め物、揚げ物) = ビタミンの吸収率アップ
- ★ビタミンA × C × (E:オリーブオイルやツナ缶) = 免疫力アップ
- ★ビタミンC × 鉄(シジミ、小松菜、ほうれん草、油揚げ) = 鉄の吸収アップ

お問い合わせ 健康保険課 保健予防係 098-911-9163

集団健診のご予約は忘れずに♪

知ってますか?医療機関よりも安くがん検診が受診でき、とってもお得なんです!!

■ 特定健診、胃・肺・大腸がん検診 ■

場 所 西原町保健センター(役場内) 受付時間 8:00~11:00

自己負担額 特定健診:(20代30代)1,300円、(40歳以上)無料
胃がん:1,000円、肺がん:400円、大腸がん:600円

予約申し込み先 沖縄県健康づくり財団(電話番号:098-889-6492) *予約受付時間8:30~12:00、13:00~16:00



日 程	対象行政区	予約期間	
		web予約	電話予約
8/20 土	すべての方が対象です	終了	~8/10(水) 健康保険課まで 098-911-9163 <small>*定員に達し次第、受付終了します</small>
10/16 日	すべての方が対象です	8/8(月)~9/4(日)	9/12(月)~9/14(水)

※集団健診の年間計画については、ホームページまたは健診ガイドをご確認ください。

■ 乳がん、子宮頸がん検診 ■ 年度末偶数年齢の方が対象です。

マンモグラフィ予約定員残りわずか!!

日 程 8月18日(木) 受付時間 13:30~14:30

場 所 西原町保健センター(役場内)

自己負担額 乳がん:マンモグラフィ・40歳以上2,100円
子宮頸がん:600円

予約申し込み先 健康保険課 098-911-9163

特定健診の受信状況(令和4年7月1日現在)

受診率	36.8%
【比較】前年度同時期	33.6%
令和3年度受診率目標	60.0%
目標まであと	1,227人

お問い合わせ 健康保険課 保健予防係 ☎911-9163

SMS(ショートメッセージサービス)による特定健診等のご案内

西原町国民健康保険に加入されている皆様へ。ショートメッセージサービスによる特定健診お知らせメールを送付します。
健康保険課電話番号
[098-911-9163]から送信されます。

2022 8 西原 さわふじマルシェ 通信

毎月、西原さわふじマルシェのイベント情報発信します!

お中元用 店頭精米

~予約注文受付中~

銘柄	予約価格(税込) 5kg(前代)	予約価格(税込) 3kg(前代)
石海産 ミネサマ	1,900円	1,200円
愛媛産 ひのかり	1,900円	1,200円
新潟産 こいなき	1,900円	1,150円
石海産 ひとめしめ(新米)	1,900円	1,150円
熊本産 ぬくま	1,800円	1,100円

1箱400円より 県内発送可能!

受付期間:令和4年7月18日(月)~8月5日(金)

JAうんたま市場: 営業時間9:00~18:00 ☎(098)945-5151

うんたま市場 LINE公式アカウント

さわふじマルシェ イベント情報発信中

旧盆フェア 8月6日(土)7日(日)

毎週水曜日 お米の日 お米ポイント 2倍デー	毎週木曜日 タマゴの日 タマゴM(10個入) 128円(税込) <small>*数量限定 ※無くなり次第終了</small>
--	---

さわふじマルシェ ☎945-7411

- キッチンカー/ 8月6日・7日
- 雑貨販売(イベント)・キッチンカー/ 8月13日・14日
- 雑貨販売(イベント)/ 8月26日~28日

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