



子宮がん検診のススメ

子宮がん検診とは、子宮頸部のがん検診のことです（医師に必要と判断された場合に限り子宮体部の検診も実施されます）。

平成29年度から子宮がん検診の自己負担が引き下げられました。これまで検診を受けていない方は、この機会にぜひ検診を受けてください！

子宮がん検診自己負担額

改訂前 1500円 → 改訂後 700円

自費で受けた場合、通常7000円程度検査料金がかかります。

子宮頸がんってどんな病気？

子宮頸がんは、子宮の入り口（頸部）に発生するがんです。

しかし、がんが上皮内（粘膜）に限られている段階で発見できれば、ほぼ完治でき、さらに初期であれば子宮を温存することも可能です。そのために大切なのは、がん検診を受けることです。

20～30代の若い人に増えています

20～30代の若い年齢で罹患が増えており、結婚や出産を迎える方、子どものいる母親にとって大きな問題です。実際、町の検診でも、若い世代の子宮頸がんやがんになる前の異常な細胞の段階で見つかる方が増えています=右上図=。

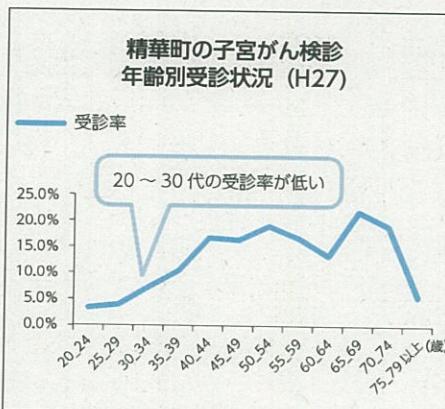
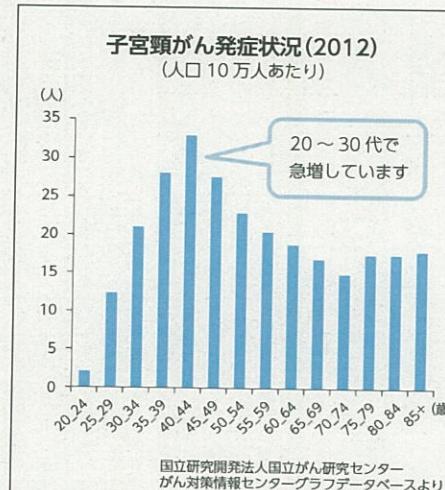
しかし、20～30代での検診受診は、極めて低い状況です=右図=。

早期のうちにがんを見つけるために

「特に異常がないから大丈夫」そう思っていませんか。早期には自覚症状がないため「異常を感じたら」では手遅れになる場合があります。

子宮頸がんの検診の有効性は世界各国で証明されていて、検診によって発見されることが多いがんです。

検診を受けることで、がんになる前の正常ではない細胞の段階で発見することも可能です。



検診を受けることは、がんの予防と早期発見の第一歩です。20歳を過ぎたら、2年に1度は継続的に子宮頸がんの検診を受けることが大切です。

子宮頸がんの検診の流れは？

①町の子宮がん検診の申し込み

健（検）診申込書に必要事項を記入し提出します。申込書は窓口のほか、家族の健康カレンダーに添付されています。

②子宮がん検診に必要な書類が届く

③検診当日

●問診：生理の様子、妊娠・出産歴、自覚症状の有無など問診票に記入し、必要に応じ医師の質問に答えます。

●視診（内診）：内診台で、診察を受けます。子宮頸部の状態を目で確認し、腹部を押さえながら腫れを触診し、腫れなどがないかを調べます。

④子宮頸部細胞診

ヘラやブラシのようなものを膣内に挿入し、子宮頸部の粘膜を軽くなるように細胞を採取します。

⑤検査終了

診察時間は10～20分です。
約1ヶ月で検診結果を送付します。

検診の詳細は、「家族の健康カレンダー」をご確認ください。

健診登録制度随时受付中

健（検）診を登録すると毎年の申し込みが不要になります。ぜひご利用ください。

なお、今年度の登録制度利用の方の健（検）診申込書類送付時期について、4月下旬～5月上旬となります。例年とは違いますのでご了承ください。

各種健（検）診や登録制度の詳細については今年度の「家族の健康カレンダー」をご確認ください。

問 せいか365事務局（健康推進課・福祉課・国保医療課・生涯学習課・企画調整課）☎ 95-1905（健康推進課内）



「セイカ歩数計」でウォーキング

「せいか365」のアイテム、その名も「セイカ歩数計」。あなたのウォーキングのお供に、京町セイカといっしょに歩いて、健康寿命を延ばしましょう。高精度＆低消費電力を実現しました。アプリは、Google Play または App Store から取得できます（無料）。「セイカ歩数計」で検索してみてください。

※対応機種・OSは、アンドロイド4.0.3以降を搭載したスマートフォンとiphoneです。下の二次元コードからダウンロードできます。



平成29年度がん検診・特定健診受付中

町では、子宮がん検診のほか、胃がん・大腸がん・肺がん・乳がん・前立腺がんのがん検診と生活習慣病のチェックなどのための特定健診の申し込みを受け付けています。

4月20日（木）申込締切（消印有効）です。

あすなろお喜楽 COOKING 249



鮭缶コロッケ

今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」岩本みどりさん（桜が丘一丁目）が紹介する「鮭缶コロッケ」です。

▶ 材料（2人分）

サツマイモ140g、サケ缶90g、細ねぎ30g、小麦粉12g、溶き卵12g、パン粉12g、こしょう少々、揚げ油適量

付け合せ：レタス40g、トマト60g、りんご40g

▶ 作り方

①サツマイモは皮をむいて薄切りにし、10分程度水にさらしてからゆでる。

②①のゆで汁をしっかり切り、ボウルに移し、熱い内につぶす。

③細ねぎは、小口切りにする。

④サケ缶はほぐしておく。

⑤②に③④を混ぜ込み、こしょうで味付けする。

⑥⑤が少し冷めたら食べやすい大きさに形を整える。

⑦⑥に小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。

⑧⑦を油で揚げる。

⑨付け合せを食べやすい大きさに切り、⑩に添える。

※サケ缶のにおいが気になる方は、こしょうを多めに入れたり、ショウガ汁を足してみたりしてはいかがでしょうか。

▶ 1人分の栄養価

エネルギー 309kcal・たんぱく質13.1g・脂質12.1g・カルシウム140mg・食物繊維3.5g・塩分0.4g

毎月19日は食育の日

早ね 早起き 朝ごはん





せいか健康づくりプロジェクト

健康元気のおすそ分け！せいか健康づくりプロジェクト。住民協働で進めている健康づくりの取り組みとして、今年度もさまざまな活動を展開していきます。今回は、2つのプロジェクトの活動を紹介します。

「いきいき健康ウォーク」

「歩くことで健康になる」をモットーに、歩くことの楽しさを町内の皆さんに広めたい、という思いで活動している住民主体の団体です。

ウォーキングイベントやパソコンでデータ管理できる歩数計の貸出、貸出歩数計のデータ取り込み会を定期的に開催しています。今年度はウォーキングイベントを1回増やし、7回開催予定です。第2回の詳細と第3回以降のスケジュールは次のとおりです。

第2回ウォーキングイベント

一山田池公園の花菖蒲園と園内散策（長尾～藤阪コース）

日 時 5月31日(水)午前9時集合(JR 祝園駅改札前)、午後2時ごろ解散予定(菖蒲園前)

コース JR長尾駅→正俊寺・菅原神社→山田池公園(昼食・自由散策)=約8km、約1万歩

対象者 町内在住・在勤の方

参加費 200円(保険代を含む)

持ち物 お茶、お弁当、帽子、動きやすい服装・靴、歩数計(種類は問いません)、交通費(往路240円、復路は戻る駅により320円、または240円)

申し込み 不要

そのほか 午前7時時点で雨天、または同時刻のNHKニュースの画面左上に表示される天気予報で大阪の午前の降水確率が60%以上の場合、中止とします。イベント当日の歩数計の貸し出しありません。

問 健康推進課 保健予防係 95-1905

第3～7回の開催予定

回	日 程	内容・行き先(予定)
3	9月15日(金)	幻の大仏鉄道遺構めぐり
4	10月17日(火)	京都東山古寺巡り(東福寺・泉涌寺ほか)
5	11月16日(木)	宇治市植物公園紅葉狩り
6	来年1月22日(月)	精華ふる里めぐり(山田～光台)
7	来年2月22日(木)	歴史の道を辿ろう(西ノ京寺社巡り)



「軽やか同窓会」

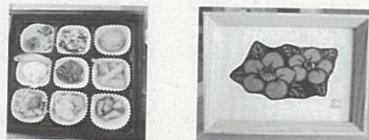
町が実施しているメタボ教室「からだ軽やか塾」の卒業生が中心となり、交流を大切にしながら健康づくりを続けるイベントを実施しています。平成28年度からプロジェクトの一つとして活動を始めました。

みんなでわいわいとおしゃべりしながらストレッチをしたり、町内で素敵な場所をウォーキングしたり、ヘルシーな健康ランチを食べたりとさまざまな内容を行っています。絵手紙や切り絵などメンバーの趣味を生かして楽しめるイベントなども企画しています。詳しくはホームページをご覧ください。

<http://i-house.jp/karoyaka/>（「軽やか同窓会」で検索）



健康ランチ&はじめての切り絵



日 時 5月19日(金)正午～午後3時
場 所 保健センター2階
対 象 者 町内在住・在勤の方
定 員 先着20人
参 加 費 1000円(弁当代・材料費・保険代を含む)
持 ち 物 お茶
申込方法 5月12日(金)までに次のところへ。

軽やかストレッチ



日 時 5月10日(水)、6月14日(水)午前10時～11時30分
場 所 かしのき苑軽運動室
対 象 者 町内在住・在勤の方
定 員 先着20人
参 加 費 100円(保険代を含む)
持 ち 物 水分、ヨガマットまたはバスタオル
申込方法 前日までに次のところへ。
問 軽やか同窓会 090-7097-1037(代表…南)

年間スケジュール	
軽やかストレッチ	イベント
5月 10日	19日 健康ランチ&切り絵
6月 14日・23日	
7月 28日	14日 健康ランチ&絵手紙
8月 25日	
9月 15日	22日 さわやか健康ウォーク
10月 11日・27日	
11月 8日・24日	15日 紅葉探索ウォーク
12月 22日	未定 お正月生花
1月 26日	未定 新春ウォーク
2月 23日	
3月 14日・23日	未定 新緑ウォーク

「セイカ歩数計」でウォーキング

「せいか365」のアイテム、その名も「セイカ歩数計」。あなたのウォーキングのお供に、京町セイカといっしょに歩いて、健康寿命を延ばしましょう。高精度＆低消費電力を実現しました。アプリは、Google Play または App Store から取得できます(無料)。「セイカ歩数計」で検索してみてください。

※対応機種・OSは、アンドロイド4.0.3以降を搭載したスマートフォンとiphone です。右の二次元コードからAndroid用 iPhone用



問 せいか365事務局(健康推進課・福祉課・国保医療課・生涯学習課・企画調整課) 95-1905(健康推進課内)

③ボウルに卵を割りほぐし①②調味料を入れ、よく混ぜる。

④卵焼き器に油をひき、強火にし、③を流し入れ、半熟になるまで混ぜる。

⑤④にアルミホイルでふたをし、弱火で3分、裏返して1分程焼く。

⑥粗巻を取り、食べやすい大きさに切る。

※具材は、煮物や練り製品などを粗みじん切りにすれば、なんでもOKです。

▶ 1人分の栄養価

エネルギー 122kcal・たんぱく質8.6g・脂質8.2g・カルシウム46mg・食物繊維0.1g・塩分0.7g

あすなろお喜楽COOKING 250



厚焼卵 (キッシュ風)

今日は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」清原久子さん(祝園西一丁目)が紹介する「厚焼卵(キッシュ風)」です。

▶ 材料(4人分)

卵4個、力ニカまばこ4本、細ねぎ1本、サラダ油適量
調味料:砂糖大さじ2分の1、薄口しょうゆ小さじ1、塩少々

▶ 作り方

- ①力ニカまばこは、半分に切ってほぐす。
- ②細ねぎは、小口切りにする。

毎月19日は食育の日

早ね 早起き 朝ごはん





“こうえんのおたから”を発見

町では、健康長寿のまちづくりの実現をめざし、地域での支えあいと町民の主体的な参画による健康づくりをすすめるため、住民の方と協働で活動を推進しています。運動は必要と思っていても実践・継続は難しいと感じている人も多いこと、若い世代の運動量が増えていないといった背景もあり、さまざまな取り組みをしています。

せいかお宝発見ウォーク

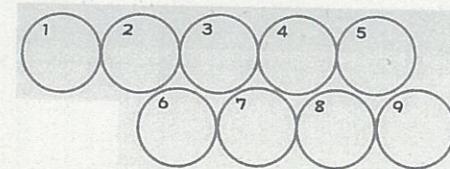
せいか365の活動の一環として、住民協働で立ち上げた「まち歩きお宝発見実行委員会」で話し合いを重ね、「親子で楽しもう！せいかお宝発見ウォーク」を3月26日(日)にけいはんな記念公園で開催しました。

「運動しなければと思いながらもできない方に、運動のきっかけづくりをしたい」「歩くことで健康に楽しく過ごせるように」とあわせ、「精華町の魅力を発信したい」と企画し、当日は定員一杯の300組の親子の参加がありました。

けいはんな記念公園内のラリーポイントを見つけて出発



ラリーポイントに行くと文字が見つかる。



全ての文字を集めて完成させると…

こうえんのおたから というワードが完成

あなたの考える“こうえんのおたから”を答えに記入！



イベントの中でたくさんの“こうえんのおたから”が見つかりました。

広い芝生や松葉の香りのする道、遊具や竹馬遊び、さくらはもちろん多くの草花、公園の生き物たち、モニュメントなどの芸術作品などのほか、人と自然の調和、みんなの笑顔などイベントを通じて改めて公園の良さを再発見しました。

今回のイベントでは、0歳から10代の子どもたち、そして30～40代のお父さんお母さんが主に参加して、広い公園内を回って楽しく歩くことができました。また、たくさんのお宝を見つけられて、公園の魅力も発見できました。

今年度も「まち歩き・お宝発見実行委員会」では「運動しなければと思いながらもできない方の運動のきっかけづくり」「歩くことで健康に」そして「歩く」中で町のお宝をみつけ、「精華町の魅力発信」につながる活動を進めています。



「セイカ歩数計」でウォーキング

「せいか365」のアイテム、その名も「セイカ歩数計」。あなたのウォーキングのお供に、京町セイカといっしょに歩いて、健康寿命を延ばしましょう。高精度＆低消費電力を実現しました。アプリは、Google Play または App Store から取得できます（無料）。「セイカ歩数計」で検索してみてください。

※対応機種・OSは、アンドロイド4.0.3以降を搭載したスマートフォンとiphoneです。右の二次元コードからダウンロードできます。



Android用 iPhone用

問せいか365事務局(健康推進課・福祉課・国保医療課・生涯学習課・企画調整課) 95-1905(健康推進課内)

- ③鍋にお湯を沸かす。
- ④③の火を止め、①②を入れフタをして、3分置く。（予熱で茹でる）
- ⑤④をザルにあげ、水気を切り、冷ます。
- ⑥いりごまとすり鉢ですり、しょうゆと酢を加える。
- ⑦⑥の水気をしっかりしづり、⑧で和える。

▶1人分の栄養価

エネルギー 607kcal・たんぱく質3.0g・脂質3.8g・カルシウム102mg・食物繊維2.1g・塩分0.7g

あすなろお吉瀬 COOKING 251



ニラともやしのごま酢和え

今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」梅村久美子さん(南糸八妻)が紹介する「ニラともやしのごま酢和え」です。

▶材料(2人分)

ニラ50g、もやし100g、いりごま大さじ1と1/2、しょうゆ大さじ1/2、酢大さじ1

▶作り方

①ニラは、3センチの長さに切る。
②もやしは、洗っておく。

毎月19日は食育の日

早ね 早起き
朝ごはん





健診で知って、健康に取り組む

皆さん、特定健診は受けましたか？ 健診で身体の状態を知ることはとても重要なことです。町では「特定健診の結果相談会」を実施していますのでぜひご活用ください。また、健康づくりの取り組みとして「軽やか同窓会」の活動をご紹介します。

H29年度 特定健診 結果相談会

“あなたの健康法が見つかるかも！”

町では40歳以上の精華町国民健康保険・後期高齢者医療の被保険者などを対象に特定健診(腹囲測定・血圧測定・血液検査など)を実施しています。血液データなどから自身の身体の状態を知る機会となります。



～健診は
「受けた後」が
大切です～



下記の日時で特定健診の結果相談会を実施しています！
気軽にお越しください。

日 時	受付時間・実施場所
8月9日(水)	午前9時30分～10時30分 桜が丘二丁目集会所
9月4日(月)	午後1時30分～2時30分 むくのきセンター
9月28日(木)	午前9時30分～10時30分 光台コミュニティーホール
10月30日(月)	午後1時30分～2時30分 町役場201会議室

結果相談会では・・・

特定健診受診者に健診結果から今の健康状態を知り、健康な生活を送るために改善方法やきっかけになる情報を伝します。



「どうしたら
改善するの？」

「結果はどう
見たらいい？」

対象者 町の特定健診を受けた方
内容 保健師、管理栄養士が、健診結果の見方を個別に説明します。ちょっとした疑問、生活改善の方法など、健診に関する相談に応じます。
申し込み 不要
持ち物 町の特定健診の結果(可能であれば過去2～3年分の受けられた結果)
問 健康推進課 保健予防係 95-1905

「軽やか同窓会」

軽やか同窓会は交流を大切にしながら健康づくりを続けるイベントを実施しています。みんなでワイワイとおしゃべりしながらのストレッチや、ヘルシーな健康ランチ、絵手紙や切り絵など、メンバーの趣味を生かして楽しめるイベントなどを企画しています。詳しくはホームページをご覗ください(「軽やか同窓会」を検索、または右の二次元コードから)。



軽やかストレッチ



日 時 7月28日(金)、8月25日(金)午前10時～11時30分

場 所 かしのき苑 軽運動室

対象者 町内在住・在勤の方

定員 先着20人

参加費 100円(保険代を含む)

持ち物 水分、ヨガマットまたはバスタオル

申込方法 前日までに次のところへ。

エコクラフトバック作り

日 時 8月18日(金)午後1時～4時30分

場 所 かしのき苑 A・B・C会議室

対象者 町内在住・在勤の方

定員 先着20人

参加費 800円(材料・保険代を含む)※おつりのないよう用意してください。

持ち物 はさみ、飲み物(必要な方)

申込方法 8月14日(月)までに次のところへ。

問 軽やか同窓会 909-7097-1037(担当…南)

「セイカ歩数計」でウォーキング

「せいか365」のアイテム、その名も「セイカ歩数計」。あなたのウォーキングのお供に、京町セイカといっしょに歩いて、健康寿命を延ばしましょう。高精度＆低消費電力を実現しました。アプリは、Google PlayまたはApp Storeから取得できます(無料)。「セイカ歩数計」で検索してみてください。

※対応機種・OSは、アンドロイド4.0.3以降を搭載したスマートフォンとiphoneです。下の二次元コードからダウンロードできます。



問 せいか365事務局(健康推進課・福祉課・国保医療課・生涯学習課・企画調整課) 95-1905(健康推進課内)

あすなろお喜楽COOKING 252

トマトスープ



今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」米川麻美子さん(光台八丁目)が紹介する「トマトスープ」です。

▶ 材料(2人分)

玉ねぎ30g、トマト200g、ブロッコリー50g、バター2g、にんにく0.5g、水400cc、ブイヨンの素5g、ローリエ半枚、スキムミルク6g、こしょう少々

▶ 作り方

- ①玉ねぎは一口大に切る。
- ②トマトは皮を湯むきして、一口大に切る。

③ブロッコリーは一口大に切り、熱湯でゆでる。

④鍋にバターとにんにくを入れ、中火で焦がないように香りがでるまで炒める。

⑤④に①を入れ、しんなりするまで炒める。

⑥⑤に②③を入れ手早く炒める。

⑦⑥に水、ブイヨンの素、ローリエを加え、強火にかけ、煮立ったらあくを取る。

⑧最後に、少量の水で溶いたスキムミルクを加え、こしょうで味を整える。

▶ 1人分の栄養価

エネルギー 57kcal・たんぱく質3.2g・脂質1.1g・カルシウム54mg・食物繊維2.3g・塩分1.1g

毎月19日は食育の日

早ね 早起き
朝ごはん





健康づくりの取り組みと知識を！

皆さん、健康は気になるものですね？今回は健康づくりのきっかけになる、メタボリックシンドローム（メタボ）の予防・改善をめざした「からだ軽やか塾」と、現役のお医者さんによる健康講演会をご紹介します。

第9回 からだ軽やか塾

メタボの予防・改善をめざした30～65歳対象の減量教室「からだ軽やか塾」を、大好評につき9月から今年も開催します！

メタボはいけないの？

メタボとは、おなかにたまたま内臓脂肪に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常といったリスクが重なった状態です。内臓脂肪がたまたま放っておくと、動脈硬化が進行し、脳卒中や心筋梗塞などを引き起こし、死に至る危険性もあります。

症状がないからまだ大丈夫？

「血圧や血糖値が高めだけど、体は何ともないし大丈夫」と思っている方も多いでしょう。でもその間にも血管は日々ダメージを受け、ある日突然、脳卒中で倒れることもあり得るので。自覚症状がないうちから生活改善に取り組むことがとても重要です。

そんなあなたには「からだ軽やか塾」がおすすめです

からだ軽やか塾は、保健師や管理栄養士などによる指導とフィットネスクラブを活用した半年間のプログラムで健康的に減量をサポートします。直近の3年間の結果では、平均で体重2.7kgの減少を達成しています（右図）。



さらにグループで実施することで、同じ減量を目指す方同士で情報共有ができ、効果が上がっています。

◇ 参加者の声 ◇

「糖尿病の数値が改善した！」
「ずっと増え続けていた体重を減らすことができた」
「他の参加者と励まし合いながら続けられた」
※これは一例です。

減量を考えている方は、28ページの「第9回 からだ軽やか塾」を確認のうえ、お申し込みください。

これまでの
実績

参加者データ

体重(平均)	-2.7kg
腹囲(平均)	-4.1cm
体重最大減量者	-12kg

平成26～28年参加者

いきいき健康ウォーク第3回イベント「幻の大仏鉄道遺構めぐり」（9月15日開催）の詳細は、28ページをご覧ください。

今年も開催！健康講演会

町内で開院されている医師による、健康に関する講演会が毎月開催されます。最新の情報や、知っているようで知らない健康情報などを、分かりやすく、時には実践を交えながら学べます。



日時・場所	演題・講師
① 9月13日(水) 13:30～14:30 精華町交流ホール(町役場2階)	「知っておきたい呼吸器のこと」 藤木医院 藤木新治 医師
② 9月20日(水) 13:30～14:30 精華町交流ホール(町役場2階)	「健康を創る時代」 芳川医院 芳川伸治 医師
③ 10月20日(金) 13:30～14:30 精華町保健センター	「乳幼児の食物アレルギー」 くわはらこどもクリニック 桑原 黙 医師
④ 11月15日(水) 13:30～14:30 精華町交流ホール(町役場2階)	「子どもの視力」 桜井眼科 櫻井一郎 医師
⑤ 12月1日(金) 13:30～14:30 精華町交流ホール(町役場2階)	「リウマチと痛風」 山本整形外科 山本浩二 医師

知つて得するお話です。知らなかったこと、気になってることなど、この機会に知つてみませんか？

皆さんお説き合わせのうえ、ぜひご参加ください！

対象者 町内在住・在勤の方

参加費 無料

申込方法 各講演会の前日までに次のところへ。

問 健康推進課 保健予防係 95-1905



「セイカ歩数計」でウォーキング

「せいか365」のアイテム、その名も「セイカ歩数計」。あなたのウォーキングのお供に、京町セイカといっしょに歩いて、健康寿命を延ばしましょう。高精度＆低消費電力を実現しました。アプリは、Google PlayまたはApp Storeから取得できます（無料）。「セイカ歩数計」で検索してみてください。

※対応機種・OSは、Android 4.0.3以降を搭載したスマートフォンとiphoneです。下の二次元コードからダウンロードできます。



問 せいか365事務局（健康推進課・福祉課・国保医療課・生涯学習課・企画調整課）95-1905（健康推進課内）

あすなろお喜楽 COOKING 253

チーズケーキ



今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」清水成衣子さん（柘榴）が紹介する「チーズケーキ」です。

▶ 材料(1ホール分)

卵200g（3個）、生クリーム200ml、砂糖100g、小麦粉27g（大さじ3）、クリームチーズ200g、レモン果汁5g（小さじ1）

▶ 作り方

①材料をミキサー容器に、順番に1種類づつ入れ、その後、ミキサーにかける。

②ケー型18～20cmの型にシートをセットする。

③②に①を流し込む。

④170度のオーブンで40分焼く（オーブンは予熱しておく）。

▶ 1ホール分の栄養価

エネルギー 2344kcal・たんぱく質47.2g・脂質177.0g・カルシウム369mg・食物繊維0.7g・塩分2.4g

毎月19日は食育の日

早ね 早起き
朝ごはん





居場所で心に栄養を、野菜で体に栄養を

町内では健康に向けたさまざまな活動が行われています。今回は住民主体の居場所づくり「みんなのえん」と、「体感！野菜のそこざから」プロジェクトの第3回「野菜と健康inここらく」をご紹介します。

のぞいてみませんか？地域の居場所

～居場所 その1～

住民主体の居場所づくりが、広まっています！！

精華町では、NPO法人や住民が主体となって支援が必要な高齢者などのための居場所づくりが進んでいます。

居場所では、介護予防体操やゲームやカフェなどを楽しんでいて、すでに町内に4カ所立ち上がっています。

今回は、「みんなのえん」をご紹介します。

「みんなのえん」は、精華町北部圏域(精北小学校区、川西小学校区)の地域住民に対して、地域の居場所(岩井三郎さん宅の離れスペース)を活用して、みんなが地域で繋がり、支えあうことを目的に住民主体で居場所を行っています。年齢問わずに気軽にご参加ください！！



予防教室の様子

内 容 予防教室（みんなの認知症予防ゲーム）・茶話会・手芸・木工・絵画などの趣味活動・喫茶 ほか

開 催 日 毎週木曜日 午後1時30分～3時30分

場 所 里地区（岩井三郎さん宅離れスペース）

対 象 者 精北小学校区、川西小学校区の方

定 員 約15人

参 加 費 300円（送迎費、お茶代などを含む）

問 みんなのえん 93-0481(代表…松阪)

△ 参加者・ボランティアの声 △

●娘の住む精華町にやってきて友だちもなくさみしかったがここにきて友だちができた。私も娘もとても喜んでいます。



居場所で友だちができた

- 毎週あるので楽しみにしています。
- いつも迎えに来てもらえるので、ここに来ることができるここにきて毎週皆さんに会えることで元気になります。
- たくさんの方と話できて、とっても楽しい。
- 毎回体操をしているので体の調子がいいです。
- 楽しみに参加してくださるのでボランティアとして、とてもやりがいを感じています。
- この活動のボランティアをして自分自身の健康づくりにつながっています。



みんなで認知症を予防

町には、たくさんの住民主体の居場所ができています。ボランティアに興味のある方を募集しています。詳しくは次のところにお問い合わせください。

問 福祉課 包括ケア推進係 95-1904

第3回「野菜と健康inここらく」

「体感！野菜のそこざから」プロジェクトでは6月27日(火)、「cafe」ここらくにおいて、「野菜と健康」について高機能野菜を使ったランチを食べながら学ぶ第3回「野菜と健康inここらく」を開催しました。

当日は、大人17人・子ども2人が集まり、ヘルシーでボリュームたっぷりのランチに会話を盛り上げました。

京都府立大学精華キャンパス顧問、竹葉剛名誉教授の、「子どもと野菜」がキーワードの講演を聞き、野菜を好きにならうにはどうしたらよいかを考えました。

講演では、子どもの好きな野菜・嫌いな野菜のランキング紹介や子どもが野菜に慣れる方法、野菜の持つ「えぐみ」について詳しい説明がありました。竹葉教授の「子どもの野菜嫌いは、子どもが悪いわけではない。お母さんが悪いわけでもない。野



菜のえぐみが悪いんです」という言葉に、参加者は納得の表情でうなづかれていました。

講演後は、グリーンスムージーとハーブティーとともに、参加者全員で「野菜をたくさん食べてもらうためのアイデア」を付せんに書き出しながら話し合い、有意義なひとときを過ごしました。

また、京都府立大学が開発した高機能野菜「けいはん菜」のお土産も好評でした。

「セイカ歩数計」でウォーキング

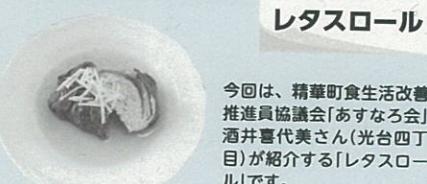
「せいか365」のアイテム、その名も「セイカ歩数計」。あなたのウォーキングのお供に、京町セイカといっしょに歩いて、健康寿命を延ばしましょう。高精度＆低消費電力を実現しました。アプリは、Google PlayまたはApp Storeから取得できます(無料)。「セイカ歩数計」で検索してみてください。

※対応機種・OSは、Android 4.0.3以降を搭載したスマートフォンとiphoneです。下の二次元コードからダウンロードできます。



問 せいか365事務局(健康推進課・福祉課・国保医療課・生涯学習課・企画調整課) 95-1905(健康推進課内)

あすなろ お喜楽 COOKING 254



レタスロール

今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」酒井喜代美さん(光台四丁目)が紹介する「レタスロール」です。

▶ 材料(2人分)

レタス160g(4枚)、A〔鶏ひき肉120g、玉ねぎ(みじん切り)30g、しょうが(すりおろし)5g、パン粉6g(大さじ2)、酒5g(小さじ1)、溶き卵30g(1/2個)〕、しょうが(千切り)少々

あん：水1カップ、鶏がらスープの素大さじ1/2、しょうゆ6g(小さじ1)、砂糖1.5g(小さじ1/2)、水溶き片栗粉適量

▶ 作り方

- ①パウルにAを入れ、よく練り合わせ、2等分する。
 - ②はがしたレタス葉に熱湯をかけ、少ししなりしたら、水をかけ熱を取り、水気を拭く。
 - ③②のレタスを2枚重ね、ロールキャベツの要領で①を包み、楊枝でとめる。
 - ④③を蒸し器で弱めの中火で15分蒸す。
 - ⑤鍋にスープの材料(水溶き片栗粉以外)を入れ、煮立ったら、水溶き片栗粉でとろみを付ける。
 - ⑥器に蒸しあがった④を盛り付け、⑤のあんをかけ、しうがを飾る。
- ▶ 1人分の栄養価
エネルギー 175kcal・たんぱく質13.7g・脂質9.0g・カルシウム33mg・食物繊維1.3g・塩分0.7g

毎月19日は食育の日

早ね 早起き 朝ごはん





自然の中で憩う居場所

町内では健康に向けたさまざまな活動が行われています。今回は住民主体の居場所づくり「森のサロン ながたん」と、住民主体の体操の居場所「東畑 元気体操クラブ」をご紹介します。

のぞいてみませんか？地域の居場所

～居場所 その2～

住民主体の居場所づくりが、広まっています!!

精華町では、NPO 法人や住民が主体となって支援が必要な高齢者などのための居場所づくりが進んでいます。居場所では、介護予防体操やゲームやカフェなどを楽しんでおられ、すでに町内に4カ所立ち上がっています。

今回は、「森のサロン ながたん」をご紹介します。

「森のサロン ながたん」は精華町ふるさと案内人の会によるシルバー世代の憩いの場所として始まりました。水景園内にある展望室は眺めも良く、お好きな飲み物を飲みながらリラックスできたり、季節の様子を映像で楽しむことができます。散歩がてら気軽に立ち寄ってみませんか？

[内容]午後のティータイム、健康いきいき元気アップ体操、懐かしのメロディータイム、今朝の「水景園」の様子や精華町などのいい所、今昔をDVDとお話で紹介。



集まってリラックスタイム

【開催日】毎週月曜日 午後1時30分～3時30分
【場 所】けいはんな記念公園 水景園 観月楼 展望室
【対象者】精華台小学校区の方
【定 員】約25～30人
【参加費】400円(お茶代などを含む)
※別途庭園入園料として200円(満60歳以上の方は証明書提示で無料)

【スタッフ紹介】

●「森のサロン ながたん」スタッフは、すてきなメンバーが勢ぞろいです。ぜひ、私たちと一緒に楽しいひと時を過ごしましょう！お待ちしています。



スタッフがお待ちしています



お茶などでおもてなし

～「森の体力測定～

あなたの体力をチェックしてみましょう！

「森のサロン ながたん」で柔軟性や握力など5つの項目の体力測定会を行います。

この機会に、ご自身の体力チェックと紅葉を楽しみに足を運んでみませんか？

【日 時】

10月23日(月)午後1時30分～3時30分

【内 容】

体力測定・すてき65体操・懐かしのメロディータイム

【申込】

10月19日(木)までに次のところへ。

【協 力】

町福祉課、すてき65メイト

【問】森のサロン ながたん(NPO 法人 精華町ふるさと案内人の会) 090-8877-4997(担当…古瀬)

～身近な地域で健康づくりの取り組みが広がっています～
「住民主体の体操の居場所 Part①」

～東畑 元気体操クラブ～



参加者は約13～15人。体操のDVDを見ながら、男女ともに楽しく体操しています！

【日 時】第1・3火曜日 午後8時から

【場 所】東畑集会所 2階

【参加費】100円／回

現在13カ所の「住民主体の体操の居場所」ができています。興味のある方は、次のところにお問い合わせください。

町福祉課 包括ケア推進係 95-1904

※いきいき健康ウォーク第5回イベント「宇治市植物公園・紅葉狩りウォーク」の詳細は、25ページをご覧ください。

「セイカ歩数計」でウォーキング

「せいか365」のアイテム、その名も「セイカ歩数計」。あなたのウォーキングのお供に、京町セイカといっしょに歩いて、健康寿命を延ばしましょう。高精度＆低消費電力を実現しました。アプリは、Google Play または App Store から取得できます(無料)。「セイカ歩数計」で検索してみてください。

※対応機種・OS は、アンドロイド4.0.3以降を搭載したスマートフォンとiphone です。下の二次元コードからダウンロードできます。



問せいか365事務局(健康推進課・福祉課・国保医療課・生涯学習課・企画調整課) 95-1905(健康推進課内)

あすなろお喜楽 COOKING 255

じゃがいものポタージュ

今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」西山純子さん(南糸八妻)が紹介する「じゃがいものポタージュ」です。

▶材料(2人分)

じゃがいも150g、玉ねぎ40g、バター5g、パセリ(みじん切り)少々、牛乳140cc、コンソメキューブ2.7g(1/2個)、水140cc、こしょう少々

▶作り方

①じゃがいもは皮をむき、いちょう切りにし、水(分量外)に浸す。

②玉ねぎは薄切りにする。

③鍋にバターを入れ、玉ねぎを弱火で炒める。透き通ったら水気を切ったじゃがいもを加え、焦がさないように炒める。

④③に水とコンソメを入れて弱火で煮込み、じゃがいもが柔らかくなったら火からおろし、ミキサーにかける。

⑤鍋に戻し牛乳を加え、もう一度弱火で煮込み、こしょうを入れ味を調える。

⑥好みでパセリのみじん切りを浮かす。

▶1人分の栄養価

エネルギー 133kcal・たんぱく質3.8g・脂質4.9g・カルシウム83mg・食物繊維1.3g・塩分0.7g

毎月19日は食育の日

早ね 早起き 朝ごはん





「せいか祭り」でも健康に！

11月19日(日)には学研都市精華町の一大イベント「せいか祭り2017」を開催します。「せいか365」では、せいか祭り会場やそのほかのイベントでも「健康」をテーマに多くの方に楽しんでいただけるプログラムを企画していますので、ご紹介します。ぜひ参加してくださいね。

せいか365スタンプラリー

けいはんな記念公園からけいはんなプラザまで、精華大通り一帯が会場となる「せいか祭り2017」。「せいか365」では、この広いエリアに注目し、会場全体を縦横無尽に堪能していただけるよう、会場の要所を歩いて回るスタンプラリーを実施します。

スタンプを設置しているのは、けいはんな記念公園ビジャーセンター、ピノスけいはんな、けいはんなプラザイベントホールの3カ所。

いちごちゃんや、いちご家族でデザインしたオリジナルスタンプ(右上図)を用意しています。

歩きながら精華町の秋を満喫し、会場を踏破しましょう。

スタンプを全てそろえた方には、素敵なプレゼントを進呈します(プレゼントの引き換えは、けいはんなプラザ、けいはんな記念公園ビジャーセンターの2カ所のみ)。



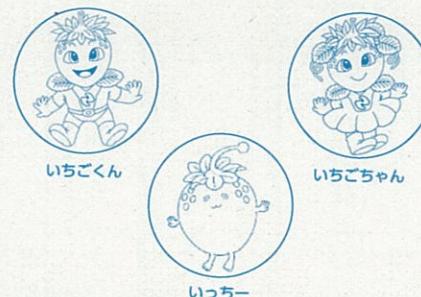
※ピノスけいはんなは、1階玄関前になります。

※けいはんなプラザイベントホールは屋内になります。

※当日は多くの車両が通行します。交通ルールを守り、安全にお楽しみください。

※雨天の場合、設置場所を変更することがあります。

※開催時間は午前10時～午後3時(台帳の配布は午後2時30分まで)



◆身近な地域で健康づくりの取り組みが広がっています。

「住民主体の体操の居場所 P art ②」

「桜が丘四丁目体操クラブ」

参加者は男女合わせて約30人。体操のほか月一回、講師によるラフターヨガ(笑いヨガ)を取り入れたりしています。

【日 時】毎週月曜日 午前10時～11時30分頃

【場 所】桜が丘四丁目集会所 2階

【参加費】200円/年(保険代)



町には、現在13カ所の「住民主体の体操の居場所」がでています。体操に参加してみたい方やボランティアに興味のある方、募集中です！下記にお問い合わせください。

問 福祉課 包括ケア推進係95-1904

第9回 歩々塾(ぽっぽじゅく)

～健康寿命を延ばす！60歳からの減量教室～

60～74歳のメタボの予防・改善をめざした減量教室「歩々塾」を12月から開講します。

メタボだけど、症状がないから大丈夫？

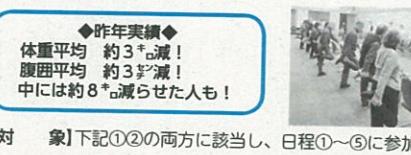
「メタボで血圧や血糖値が高めだけど、体は何ともないし大丈夫」と思っている方も多いはず。でもその間に血管は日々ダメージを受けています。メタボの方は減量することで病気のリスクを減らせます。ただし、間違った減量法は健康寿命を縮めます。自覚症状がない今のうちに生活習慣を見直して、年齢や生活に合った正しい減量で、健康寿命が延ばしましょう！

減量で健康寿命を延ばしたいあなたに…

歩々塾は、7ヶ月間のプログラムで健康的に減量をサポートします。保健師や管理栄養士、運動指導士による、生活改善と減量に向けての指導・実践を行います。

グループで実施することで、同じ減量を目指す方同士で情報共有ができ、効果が上がっています。

◆昨年実績◆
体重平均 約3kg減!
腹囲平均 約3cm減!
中には約8kg減らせた人も！



【対 象】下記①②の両方に該当し、日程①～⑤に参加できる方

①町内在住の60～74歳の方

②町の健診や職場の健診結果でBMI(体重)

÷身長(cm)×身長(cm)が25以上、または、腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上の方

【定 員】30人(申し込み多数の場合は選定)
【参 加 費】無料

【日 程】①12月6日(水)②12月20日(水)③1月18日(木)④2月7日(水)⑤3月16日(金)⑥3月下旬～4月上旬⑦7月下旬

【申込方法】11月17日(金)までに次のところへ

※詳細については、町ホームページ、または下記へお問い合わせください。



問 健康推進課 保健予防係95-1905

「セイカ歩数計」でウォーキング



Android用 iPhone用

「せいか365」のアイテム、その名も「セイカ歩数計」。あなたのウォーキングのお供に、京町セイカといっしょに歩いて、健康寿命を伸ばしましょう。アプリは、Google Play または App Store から取得できます(無料)。

問 せいか365事務局(健康推進課・福祉課・国保医療課・生涯学習課・企画調整課)95-1905(健康推進課内)

▶作り方

- (1)ブリは1口大のそぎ切りにする。
- (2)(1)に塩、こしょうを振り、小麦粉を薄くまぶす。
- (3)ブロッコリーは小房に分けてゆでておく。えのき茸は半分の長さに切り、ほぐす。
- (4)フライパンにサラダ油を熱して(2)を入れ、両面に軽く焼き色が付く程度で焼いて取り出す。
- (5)フライパンを拭き、Aを入れて火にかけ、香りがたったら(3)を加えて、さっと炒める。
- (6)(5)に(4)とBを加えて、炒め合わせる。

▶1人分の栄養価

エネルギー 354kcal・たんぱく質22.3g・脂質24.6g・カルシウム35mg・食物繊維5.4g・塩分1.0g

あすなろお喜楽 COOKING 256



ブリとブロッコリーのにんにく炒め

今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」伊藤篤子さん(乾谷)が紹介する「ブリとブロッコリーのにんにく炒め」です。

▶材料(2人分)

ブリの切身160g、塩少々、こしょう少々、小麦粉適量、ブロッコリー150g、えのき茸100g、サラダ油8g(小さじ2)、A:【オリーブオイル12g(大さじ1)、赤とうがらし(半分に切り種を除く)1本、にんにく(みじん切り)1／2片】、B:【酒15g(大さじ1)、しょうゆ12g(小さじ2)、みりん6g(小さじ1)】

毎月19日は食育の日

早ね 早起き
朝ごはん





集って動いて、心も体も元気元気！

町内では健康に向けたさまざまな活動が行われています。今回も住民主体の居場所づくりと、住民主体の体操の居場所をご紹介します。

のぞいてみませんか？地域の居場所

～居場所 その3～

住民主体の居場所づくりが、広まっています！

精華町では、NPO法人や住民が主体となって、支援が必要な高齢者などのための居場所づくりの取り組みが進んでいます。こうした居場所は、介護予防体操やゲーム、カフェなどで楽しむことができ、すでに精華町内に4カ所立ち上がっています。

今回は、「みんなの元気塾サロン」を紹介します。

「みんなの元気塾サロン」は、町南部圏域（精華西中学校区・東光小学校区）の地域住民を対象に、地域の居場所（みんなの元気塾）を拠点として始まりました。地域の住民同士が繋がり、支え合うことを目的に活動しています。

子どもからお年寄りまで、さまざまな年齢の住民が集まる場所として、「来た時よりも帰るときはもっと元気になって」という元気塾の由来のとおり、訪れた人は「楽しかったよ、また来ます」と元気になって帰られます。



【開催日】毎週月・火・木・金曜日 午前11時～午後3時30分

【内容】マージャン・認知症予防ゲーム・介護予防体操・カラオケ・唱歌・創作活動など

※曜日によって内容は変わります。
※送迎あり（要相談）。

【場所】みんなの元気塾（東畠荒内45-1）
【対象者】精華西中学校区・東光小学校区の方
【定員】約10人
【参加費】500円（昼食代一実費負担）



【参加者・ボランティアの声や様子】

- 人との出会いがあり、おしゃべりできる。
- 生きがいや人との触れ合い、自分のできることで周りに喜んでもらえる。
- 高齢者の笑顔に気持ちが安らぐ。
- いろんな人と知り合いになった。
- 友だちがたくさんできた。

問：みんなの元気塾☎51-0958（代表：古海）

◆身近な地域で健康づくりの取り組みが広がっています
「住民主体の体操の居場所 Part ③」
馬渕元気体操

約10人の女性参加者が体操しています。しっかりと体を動かして、爽やかな汗をかいっています。どなたでも参加できるので気軽に体操の場を覗いてみてください！

【日時】毎週月曜日 午前10時～11時ごろ

【場所】馬渕集会所

【参加費】無料

町には、現在16カ所の「住民主体の体操の居場所」ができます。体操に参加してみたい方やボランティアに興味のある方、募集中です！下記までお問い合わせください。

問：福祉課 包括ケア推進係☎51-1904



「軽やか同窓会」

軽やか同窓会では、交流を大切にしながら健康づくりを続けられるイベントを実施しています。

軽やかストレッチ

専門の講師はいませんが、みんなで集まって、おしゃべりをしながら楽しくワイワイと体をほぐしてみませんか？

【日時】12月22日（金）、来年1月26日（金）午前10時～11時30分

【場所】かしのき苑 軽運動室

【対象者】町内在住・在勤の方

【定員】先着20人

【参加費】100円（保険料を含む）

【持ち物】水分、ヨガマットまたはバスタオル

【申込方法】前日までに次のところへ



お正月用生花

新年に素敵なお花を飾りませんか？初めての方でも簡単に作ることができます。

【日時】12月26日（火）午前10時～正午

【場所】保健センター2階

【対象者】町内在住・在勤の方

【定員】先着30人

【参加費】2000円（材料費・保険代を含む）※写真はイメージ

【持ち物】花切りばさみ、新聞紙、カッターナイフ、空ペットボトル（丸型円筒1.5L用）

【申込方法】12月15日（金）までに次のところへ
※Eメール、FAXで申し込む場合は、「参加イベント名、氏名、連絡先」を記入。



※ホームページもありますので、ご活用ください。<http://i-house.jp/karoyaka/>（「軽やか同窓会」で検索）

問：軽やか同窓会☎090-7097-1037・minami230@kcn.jp（担当…南）・95-0979（担当…阪本）



「野菜のそこぢから」

こども祭りで「野菜の軽トラマルシェ」を行いました。



学校給食の野菜をつくる農家の方に来ていただき、軽トラで野菜などの販売をしました。普段、子どもたちが食べている馴染みの野菜が、軽トラいっぱいに並びました。あるいは天気にも関わらず、たくさんの方に足を運んでいただき、大盛況でした。農家の方と食べている子どもたちがつながり、笑顔あふれるひとときとなりました。

問：せいか365事務局（健康推進課・福祉課・国保医療課・生涯学習課・企画調整課）☎95-1929（国保医療課内）

（2）ニンジン・大根は拍子木切りにし、キャベツはざく切りにする。

（3）えのき茸は石づきをとり、半分に切る。

（4）鍋にだし汁と（2）、（3）を入れ、柔らかくなるまで煮る。

（5）柔らかくなったら、Aを加えて味を調える。

（6）ちぎった寒天を器に入れ、ひと煮立ちした（5）を注ぎ入れる。

（7）最後に上からねぎをちらす。

▶1人分の栄養価

エネルギー 21kcal・たんぱく質1.6g・脂質0.12g・カルシウム29mg・食物繊維3.1g・塩分1.3g

あすなろお喜楽 COOKING 257



具だくさんすまし汁

今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」竹中純恵さん（桜が丘一丁目）が紹介する「具だくさんすまし汁」です。

▶材料（2人分）

角寒天4g、ニンジン16g、大根16g、キャベツ18g、えのき茸50g、ねぎ（小口切り）4g、だし汁300ml（1と1／2カップ）、A：【しょうゆ4.5g、塩1.5g】

▶作り方

（1）角寒天はよく洗い、水につけて戻し、水をしきりと絞る。

毎月19日は食育の日

早ね 早起き
朝ごはん





みんなで楽しんで、みんなで健康に！

町内では健康に向けたさまざまな活動が行われています。今回は住民主体の居場所づくり「北ノ堂 体操クラブ」と、住民主体の体操の居場所「東畠 若返り体操」をご紹介します。

のぞいてみませんか？地域の居場所

～居場所 その4～

住民主体の居場所づくりが、広まっています!!

精華町では、NPO 法人や住民が主体となって支援が必要な高齢者などのための居場所づくりの取り組みが進んでいます。そうした居場所では、介護予防体操やゲーム、カフェなどで楽しむことができ、すでに町内4カ所で立ち上がっています。

今回は、「北ノ堂 体操クラブ」を紹介します。

北ノ堂集会所では、今年の6月から週1回水曜日に住民主体の体操による居場所づくりの活動が始まっています。現在、約20人前後の方が参加し、DVDを見ながらの体操や、参加者全員でコーラスやギターの演奏に合わせて歌うなど、さまざまなレクリエーションを行っています。

「地域の仲間と横の繋がりを大切に…」「明るく、楽しく…」をモットーに、会場はいつも明るく、和やかな雰囲気です。



【開催日】毎週水曜日 午後1時30分～3時30分

【内 容】介護予防体操(すてき65メイト体操・いちご体操など)・茶話会・レクリエーション(コーラス、ギター演奏、手芸、フラワーアレンジメント、アーカイブス鑑賞など)・健康に関する情報提供

【場 所】北ノ堂集会所

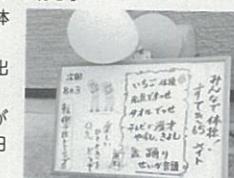
【対象者】精華中学校区の方

【定 員】約25人

【参加費】1000円／年

【参加者・ボランティアの声や様子】

- 数種類の体操があり、体を動かさせて楽しい。
- 参加者みんなで声を出し、歌を歌うことが良い。
- 週1回参加してリズムがあるのが良い、水曜日(開催日)が楽しみ。
- その時々のレクリエーション(干支の色紙づくりやフラワーアレンジメント、ギター演奏など)があり、いろいろ楽しんでいる。



◆身近な地域で健康づくりの取り組みが広がっています

「住民主体の体操の居場所 Part④」

「東畠 若返り体操」

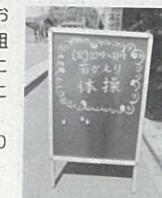


参加者は13～15人。DVDをお手本にして、一生懸命体操に取り組んでいます！実施日には元気塾前に看板が出ています。こちらを目印にぜひ一度お立ち寄りください。

【日 時】毎週火曜日 午前9時30分～（1時間程度）

【場 所】東畠 みんなの元気塾

【参加費】100円／回



町には、現在16カ所の「住民主体の体操の居場所」がでています。体操に参加してみたい方やボランティアに興味のある方、募集中です！下記にお問い合わせください。

【福祉課】包括ケア推進係95-1904

「絶対歩きたくなる！ 他では聞けない深イイ話」vol. 3

「歩く」を科学的に研究し、町のメタボ教室で指導されている同志社大学スポーツ健康科学部 石井 好二郎教授による講演会を今年度も開催します。

運動と健康の関連について、楽ししくわかりやすくお話しします。生活の中に運動を取り入れるヒントがみつかります！



“座りっぱなし”は、タバコと同じくらい体に悪い！?

運動不足が体によくないということはよく知られていますが、最近では、座っている時間が長いと死亡率が上がるということが分かってきました。座っている時間が長いと、がんや心血管障害など命にかかる病気の原因になり、「座りっぱなしで動かない生活はタバコと同じくらい体に悪い」とも言われています。

【日 時】平成30年1月18日(木) 午後1時30分～2時30分

【場 所】精華町交流ホール(町役場2階)

【対 象 者】町内在住・在勤の方

【定 員】先着100人

【講 師】石井 好二郎 氏(同志社大学スポーツ健康科学部教授)

【申込方法】前日までに次のところへ

【問】健康推進課 保健予防係95-1905

平成30年1月22日(月)開催のいきいき健康ウォーク第6回イベント「精華ふる里めぐり(山田～光台)」は、P26に掲載。

「体感！野菜のそこぢから」 プロジェクト参画者を募集！

健康長寿のまちづくりを目指したプロジェクト「せいか365」では、「体感！野菜のそこぢから」プロジェクトを立ち上げて、野菜に関心をもってもらうための活動を行っています。私たちといっしょに活動してくださる方を大募集！

自分たちで企画を考え、実現させてみませんか？興味のある方は次のところまでご連絡ください。
<今年度の活動内容>

- 「子どもと野菜」をテーマにしたランチセミナー
- 町図書館前のパネル展示・野菜の情報コーナー設置
- 子ども祭りでの野菜販売ブース出展
- 保育所の給食だよりに野菜の日の記事掲載
- 野菜に関するチラシの配布

【問】「体感！野菜のそこぢから」事務局(国保医療課内)

【問】95-1929

「セイカ歩数計」で ウォーキング



「せいか365」のアイテム、その名も「セイカ歩数計」。あなたのウォーキングのお供に、京町セイカといっしょに歩いて、健康寿命を伸ばしましょう。アプリは、Google Play または App Store から取得できます(無料)。

【問】せいか365事務局(健康推進課・福祉課・国保医療課・生涯学習課・企画調整課)95-1905 (健康推進課内)

は乱切りにする。

(3)しめじは小房に分けて、エリンギは長さ3倍に切って、薄切りにする。

(4)プロッコリーは房と軸に分けて、軸は皮をむいて乱切りにし、房は別に茹でておく。

(5)鍋に無塩バターを入れ、焦がさないように溶かし、そこに(1)を入れ、炒める。

(6)焼き色がついたら、(2)(3)とプロッコリーの軸を入れ、薄力粉を振り入れ混ぜ合わせる。

(7)(6)にAを加え、材料が柔らかくなるまで煮る。

(8)(7)の材料が柔らかくなったら、牛乳を加えひと煮立ちさせる。

(9)最後に塩・こしょうで味を整え、別茹でておいたプロッコリーの房を加える。

▶1人分の栄養価

エネルギー 269kcal・たんぱく質14.7g・脂質15.0g・カルシウム54mg・食物繊維3.9g・塩分0.82g

毎月19日は食育の日



あすなろ お喜楽 COOKING 258



鶏肉ときのこのミルク煮

今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」野澤知子さん(祝園地区)が紹介する「鶏肉ときのこのミルク煮」です。

▶材料(2人分)

鶏モモ肉120g・塩・こしょう少々、じゃがいも100g・玉ねぎ50g・ニンジン40g・しめじ40g・エリンギ40g・プロッコリー40g・無塩バター5g・薄力粉5g・A:水200cc、チキンコンソメ2.6g・牛乳50cc、塩・こしょう少々

▶作り方

- (1)鶏モモ肉は一口大に切り、塩・こしょうをしておく。
- (2)じゃがいもは一口大、玉ねぎは薄切り、ニンジン



せいか365
さんろくご
365
プロジェクト
55
Part 1

さあ！健康寿命を延ばそう！

町では、生活習慣病の方や介護を必要とする方が年々増加傾向です。その予防は、健康問題としてだけではなく、健康寿命の延伸、医療費の保険給付費・介護保険給付費の伸びの抑制からも、地域や町全体の課題です。今月は拡大4ページで、シニア世代の住民主体の健康づくりの取り組み、介護保険から見える町の実態などを紹介します。

祝10周年！さあ！これから塾

「さあ！これから塾」は町内のシニアの健康増進プロジェクトとして立ち上げられ、昨年9月で10周年を迎えました。

年間16回の定例行事(室内活動と野外活動)に参加することで、お互いの元気を共有し、新しい出会いや発見もあり、いつまでも青春の気持ちが維持できます。人との信頼関係も育まれ、仲間作りができるので、気持ちも豊かになります。

塾長の吉田康浩さんは「この10年、一人の事故もなく、楽しく健常に過ごせたことは、皆さんの協力があったからで、改めて皆さんのサポートに感謝いたします。

これから的人生、人と仲間に恵まれながら、楽しく、健康が維持できるよう、お互い1歩前の気持ちを待つことが大切なことです。

皆さんも「さあ！これから塾」の行事に、一度だけでも参加していただき、仲間づくりと健康づくりが楽しくできる時間が見つかる事を願っています」と語りました。



次ページも「せいか365」が続く！

▼平成30年の行事予定
興味を持たれた方、参加をご希望される方は、下記までご連絡ください【各行事は申し込み制(一部を除く)です】

※申し込みは行事の1ヶ月前まで。ただし、青春18切符は別途期日指定あり)
行事の詳細は、各担当者(塾生が行事毎に担当)から1ヶ月前の行事の日にお知らせします。

さあ！これから塾 平成30年 行事予定表

日程	企画	場所
2月19日(月)	ボウリング大会	マスターズボール新田辺
3月19日(月)	ギターと歌おう ※申込不要	精華町保健センター
4月5日(木)	青春18切符の旅	和歌山湯浅
4月16日(月)	春の健康ウォーキング	北山の辺の道
5月21日(月)	バーベキュー	生駒山麓公園
6月18日(月)	バス1日研修	滋賀近江八幡方面
6月下旬～7月上旬	1泊旅行	大江戸温泉または湯快リゾート利用
7月17日(火)	室内ゲーム ※申込不要	精華町保健センター
8月21日(火)	カラオケ大会	かしのき苑
9月6日(木)	青春18切符の旅	岡山県方面
9月18日(火)	これからクッキング	むくのきセンター
10月15日(月)	グラウンドゴルフ	一休グラウンドゴルフ
11月19日(月)	秋の健康ウォーキング	京都大文字山
12月3日(月)	創作の日	精華町保健センター
12月21日(金)	総会・忘年会	詳細は担当が連絡

問さあ！これから塾 090-7228-1011(塾長…吉田康浩)、精華町役場 健康推進課 95-1905

のぞいてみませんか？地域の居場所

◆身近な地域で健康づくりの取り組みが広がっています

「住民主体の体操の居場所 Part⑤」
“菱田ふれあい体操クラブ”



参加者15人ほどで体操を行っています。DVDを見て行う体操のほかに、気持ちの良い範囲で体をぐんと伸ばすストレッチ体操や、脳トレゲームなどの頭の体操も行っています。

【日 時】第1・4水曜日 午後1時～2時ごろ(約1時間)

【場 所】菱田集会所

【参加費】無料

町には、現在16カ所の「住民主体の体操の居場所」ができ、約250人が参加しています。体操に参加してみたい方やボランティアに興味のある方、募集中です！下記にお問い合わせください。

問福祉課 包括ケア推進係 95-1904



「セイカ歩数計」でウォーキング

「せいか365」のアイテム、その名も「セイカ歩数計」。あなたのウォーキングのお供に、京町セイカといっしょに歩いて、健康寿命を延ばしましょう。高精度&低消費電力を実現しました。アプリは、Google Play または App Store から取得できます(無料)。「セイカ歩数計」で検索してみてください。

*対応機種・OSは、Android 4.0.3以降を搭載したスマートフォンとiphoneです。下の二次元コードからダウンロードできます。



Android用



iphone用



問せいか365事務局(健康推進課・福祉課・国保医療課・生涯学習課・企画調整課) 95-1905(健康推進課内)

あすなろお喜楽 COOKING 259

くるみ和え



今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」久保美栄子さん(南福八妻)が紹介する「くるみ和え」です。

▶材料(2人分)

春菊60g、小松菜60g、くるみ6g、A(しょうゆ6g、だし汁8g)

▶作り方

- (1)春菊と小松菜はそれぞれゆで、水気を絞り、3センチの長さに切っておく。
- (2)くるみは、すり鉢でする。
- (3)(2)にAを入れ、合わせる。
- (4)(3)に(1)の野菜を入れ、あえる。

▶1人分の栄養価

エネルギー 33kcal・たんぱく質1.8g・脂質2.3g・カルシウム91mg・食物繊維1.9g・塩分0.4g

毎月19日は食育の日

早ね 早起き
朝ごはん



決算のあらまし 介護保険

表1 世帯数・人口・被保険者数の状況



介護保険から見える町の実態

表1 世帯数・人口・被保険者数の状況

年度 (平成)	町全体 (年度末) A		被保険者 (年度末) B		加入率 (高齢化率)		加入者 対前年度比	
	世帯数	人口	世帯数	人口	世帯	人員	世帯	人員
27	1万4521世帯	3万7521人	5512世帯	8201人	38.0%	21.9%	104.6%	104.9%
28	1万4718世帯	3万7621人	5688世帯	8489人	38.6%	22.6%	103.2%	103.5%

表2 平成28年度中の第1号被保険者増減要因

増加要因	転入	65歳到達	計
	92人	519人	611人
減少要因	転出	死亡	計
	75人	248人	323人

表3 要介護認定申請件数

年度	延申請件数	申請実人数	延認定者数
平成27年度	1261件	1146人	1223人
平成28年度	1273件	1147人	1239人

表4 要介護(要支援)認定者数

年度	要支援1	要支援2	要介護1	要介護2	要介護3	要介護4	要介護5	計	
	平成27年度	126人	203人	169人	252人	223人	153人	144人	1270人
平成28年度	第1号被保険者	3人	3人	3人	10人	7人	4人	6人	36人
	総 数	129人	206人	172人	262人	230人	157人	150人	1306人
平成28年度	割 合	9.9%	15.8%	13.2%	20.1%	17.6%	12.0%	11.5%	100.0%
	第1号被保険者	133人	218人	162人	266人	224人	165人	154人	1322人
平成28年度	第2号被保険者	0人	4人	5人	12人	4人	7人	6人	38人
	総 数	133人	222人	167人	278人	228人	172人	160人	1360人
	割 合	9.8%	16.3%	12.3%	20.4%	16.8%	12.6%	11.8%	100.0%

表5 事業の成果と課題

町では5人に1人が65歳以上と高齢化が進み、要介護・要支援認定者数も毎年増加しています。今後も高齢者の増加に伴い、さらなる介護給付費の増大や介護人材の不足、施設サービス待機の現状を解消するため、平成29年4月より始まつた「介護予防・日常生活支援総合事業」などを活用し、介護予防の取り組みを続けていくことが大切です。

(注1) 40~64歳の介護保険料。
(注2) 平成29年4月より始まつた、高齢者の介護予防と日常生活の自立を支援することを目的とした「介護予防・日常生活支援総合事業」
社課・国保医療課・生涯学習課・企画調査課
問い合わせ365事務局(健康推進課・福岡市役所内)

町は、同年度末で5688世帯。前年度と比べて176世帯の増となり、全世帯に占める割合は38.6%となっています。また第1号被保険者数は8489人で、前年度から288人の増となりました。全人口に占める割合は22.6%となっています。なっています。

要介護認定の状況(表3・4)

要介護認定申請件数は1273件で前年度と比べて12件増えました。また、要介護(要支援)認定者数は1360人で、前年度と比べて54人増えました。

図1 収入の状況

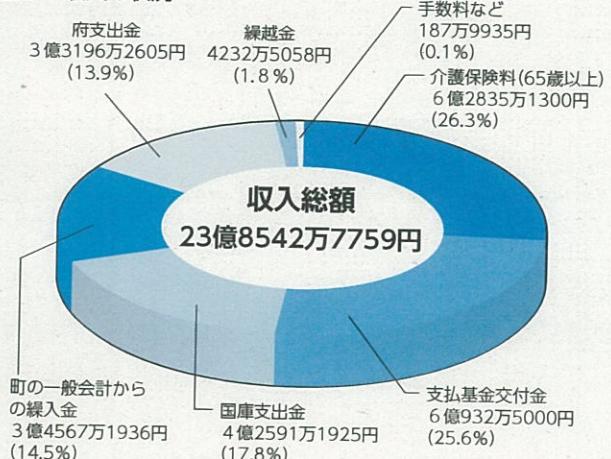


図2 支出の状況



図1 収入の状況 II 図1
図2 支出の状況 II 図2

収入の内訳は、保険給付費が21億6000万円超(94.9%)で最も多く占めているのは、介護保険料の6億2000万円超(26.3%)。次いで支払基金交付金(2.7%)で、地域支援事業費(注2)が5000万円超(2.2%)となっています。これらに町繰入金と府支出金を合わせると、全体の98.1%となります。

支出の状況 II 図2
支出の内訳は、保険給付費が21億6000万円超(94.9%)で最も多く占めているのは、介護保険料の6億2000万円超(26.3%)。次いで支払基金交付金(2.7%)で、地域支援事業費(注2)が5000万円超(2.2%)となっています。これらに町繰入金と府支出金を合わせると、全体の98.1%となります。

平成28年度の介護保険事業特別会計の決算は、収入23億8542万7759円、支出22億7884万7597円。収入から支出を差し引いた収支は、1億658万162円と実質黒字となりました。また前年度との比較では、収入が2.4%増、支出が0.3%減となりました。保険給付の費用は、総額で21億6212万2651円となり、前年度と比べて2万2651円となり、前年度と比べて1.9%増でした。



みんなで楽しんで、みんなで健康に！

町では、生活習慣病の方や介護を必要とする方が年々増加傾向です。その予防は、健康問題としてだけでなく、健康寿命の延伸、医療費の保険給付費・介護保険給付費の伸びの抑制からも、地域や町全体の課題です。そこで、健康長寿のまちづくりを目指して、「せいか365」プロジェクトを実施しています。今月号は、国民健康保険から見える町の実態、野菜プロジェクトやまち歩きプロジェクトの取り組みなどをご紹介します。

平成28年度の国保の状況

平成28年度の保険給付費の決算額は、23億84万8808円で、平成27年度の23億3380万352円と比べて、3295万1544円(1.41%)の減少となりました。

保険給付費の総額は減少しているものの、75歳に到達した被保険者が後期高齢者医療制度に移行することによるもので、一人当たりの保険給付費としては、平成28年度は31万2064円で、平成27年度の30万9687円と比べて、2377円(0.77%)の増加となっています。

一方、厳しい社会経済情勢を反映して、被保険者に高齢者や無職者を多く抱える国保特有の構造的な問題から、国保税算出所得割が伸び悩んでいます。その結果、被保険者の負担能力も低下していくことで、保険給付費の伸びに見合う財源の確保が困難な状況が続いている。ただし、前年度からの繰越金を除いた実質年度収支は、国からの財政支援の増加により平成28年度は808万4333円の黒字となっています。

国保財政を破たんさせることなく、持続可能な医療制度として存続させるため、平成30年度から、国保への国の財政的支援の拡充を行うこと、都道府県が市町村とともに国民健康保険を運営することを柱とした制度改正が行われます。

新制度への円滑な移行を行うとともに、従前からの保険者としての取り組み、国保税の適正賦課と収納率の向上、医療費適正化の推進、保健事業の推進などを一層強化し、行政あげての「健康増進の取り組み」を進め、医療費の伸びを抑制することにより国保財政の改善につなげていきます。

特定健康診査の受診率は39.4%で、前年度より0.01ボ

イントの上昇ですが、ここ数年、同程度の数値であり、受診率は、横ばいで推移しています。

医療費の伸びの抑制には、生活習慣病の予防など中長期的な取り組みが必要であると認識しています。特定健診の受診率向上のため、引き続き、受診勧奨や制度の啓発をしていくことが重要と考えおり細やかな対応に努めます。

また、特に糖尿病は放置すると合併症を引き起こし、患者のQOL(生活の質)を著しく低下させるとともに、多額の医療費の負担が発生するため、その重篤化予防など、効率的・効果的な保健事業の実施を目指します。

問 国保医療課 国保係95-1929

「体感！野菜のそこぢから」プロジェクト



昨年12月14日カフェこらくで、ランチセミナー「野菜と健康inこらく」を開催しました。京都府立大学の竹葉名誉教授に「子どもと野菜」というテーマで講演していただきました。また、カフェこらく代表の松延さんには、子どもに野菜を食べてもらうための工夫について、実体験を交えながらお話しいただきました。

野菜たっぷりのヘルシーランチとしようがココアをいただきながら、参加者同士が交流をはかることもでき、楽しいひとときとなりました。



第2回 親子で楽しもう！せいかお宝発見ウォーク



昨年、大好評だった親子で参加できるお宝発見ウォークランナーを今年も開催。地図をヒントにけいはんな記念公園内に隠れているクイズを探して答えを集めて回ろう！けいはんな記念公園や精華町の新たな発見があるかも？

子どもも大人も楽しめるイベントもたくさんあるよ！

【日 時】3月25日(日)

午前9時～正午

(午前9時～10時30分受付)

※雨天決行



【場 所】けいはんな記念公園(芝生広場テント受付)
【定 員】先着400人(申し込み不要)
※小学3年生以下は保護者同伴
【主 催】まち歩き・お宝発見ウォーク実行委員会
【共 催】けいはんな記念公園

◆同時開催イベント

- 公園の稻本さんと歩く 水景園の生きものめぐり
水景園ガイドツアー。春の生きものや自然を感じながら散策を楽しもう！(先着100人、別途入園料が必要)
- 紙飛行機を作つて遠くまで飛ばそう～！
いろいろな形の紙飛行機を作つて遊ぼう。
- 喫茶こころのパン & おーぶんせさま手作り
クッキー販売
- 輪投げコーナー
- せいか祭りで大好評！
木工体験！
木の実でオブジェを作ろう



4月6日(金)開催のいきいき健康ウォーク「桜咲く斑鳩の里へ(法隆寺から三室山へ)」は、P 25に掲載。

問せいか365事務局(健康推進課・福祉課・国保医療課・生涯学習課・企画調整課)95-1905(健康推進課内)

あすなろ お喜楽 260 ... クッキング ... COOKING



ごぼうの 揚げだんご

今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」が紹介する「ごぼうの揚げだんご」です。

▶材料(2人分)

ごぼう40g、万能ねぎ80g、鶏ミンチ150g、たまご30g(1／2個)、揚げ油適量、レタス80g、かいわれ大根10g、ミニトマト80g、A(片栗粉4.5g、塩少々、こしょう少々)、ドレッシング(大根100g、エネギ20g、ショウガ3g、醤油10g、酢20g、砂糖3g)

▶作り方

(1)ごぼうは、細かめのざがきにして水にさらし、ザルに上げて水気をしっかり切る。

- (2)万能ねぎは小口切りにする。
- (3)かいわれ大根は根元を切り、半分に切る。
- (4)レタスは食べやすい大きさにしておく。
- (5)ボウルにミンチ肉とたまご、Aの調味料を入れて練り混ぜ、(1)と(2)を加え、さらに混ぜ合わせる。
- (6)揚げ油を170℃に熱し、(5)のタネをまるめて入れ、時々返しながら4～5分揚げる。
- (7)ドレッシングは大根・エネギ・ショウガをそれぞれすりおろし、残りの調味料を入れて混ぜ合わせる。
- (8)だんごを皿に盛り付け、レタス・かいわれ大根・ミニトマトを添えて、(7)をかける。

▶1人分の栄養価

エネルギー 230kcal・たんぱく質20.4g・脂質8.2g・カルシウム84mg・食物纖維4.4g・塩分0.9g

毎月19日は食育の日

食育に关心を持とう！！

食育＝「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人間を育てること。

