



**受診控えせず、受けよう健(検)診！守ろう健康！**

**がん検診、ドックの申し込みはお早めに！！**  
申し込み締め切りは**4月15日(金)**(消印有効)です！

・各種がん検診やドック、登録制度についての詳細は令和4年度「家族の健康カレンダー」で確認してください。



家族の健康カレンダー



・がん検診はWEBで申し込みできます。  
(WEB申し込みでは、すでに1つでも登録されている方の追加・変更はできません。)



がん検診のWEB申し込み

**令和4年がん検診について**

- 前立腺がん検診・肝炎ウイルス検査
  - 前立腺がん検診と肝炎ウイルス検査は役場でのみ実施。(医療機関での実施はありません。)
  - 令和4年度の特定健診は医療機関での実施となります。(役場、人権センターでの実施はありません。)

- 乳がん検診・子宮頸がん検診について
  - 対象者全員に案内を送付します。
  - 70歳以上の方は申し込み(登録)が必要となります。(ただし、70歳以上ですすでに登録されている方は申し込み不要です。)
  - ※自覚症状がある方は検診を待たずに医療機関へ受診をお願いします。
  - ※健(検)診は不要不急ではありません。毎年必ず健(検)診を受けましょう！！
  - ※詳しくは健康推進課まで問い合わせください。

健康推進課☎95-1905

**健康ポイント対象事業ご案内**

**【4月16日(土)～5月15日(日)】**

■新型コロナウイルス感染拡大防止のため、事業中止となる場合があります。町ホームページで確認してください。

種別	問い合わせ先及び事業名	日程	ポイント		
子育て 親子参加	①よちよちひろば ①とっこひろば ①にっこりひろば ①お誕生日のつどい ①赤ちゃんサロンA・B ①マタニティサロン ①音楽リズム ①赤ちゃんパパ	ポイント対象事業が増えました。23ページ「子育て」すぐすぐ掲示板をご覧ください。	20P		
	乳幼児 健診教室	②3～4カ月児健診 ②9～10カ月児健診 ②2歳4カ月児健診 ②1歳6カ月児健診 ②3歳6カ月児健診	対象者には個別通知		
		セイカ 歩数計 アプリ	②セイカ歩数計	各自、取り組むことができます。 2P/6000歩 最大60P	
		365 ポイント シート ※	②役場庁舎 2階健康推進課受付	4月27日(水) 午後2時～4時	30P
			③大人の健康教室グットネス 受付(アビタタウンけいは んな西館1階)	4月16日・23日、 5月7日・14日(土) 午前10時～午後4時	
	運動 体操	③グットネスラジオ体操	第1～4週目の(火)～(日) 午前9時50分～	10P	
④むくのきセンター来館ポイント		休館日を除く全日	10P		
⑤かしのき苑来館ポイント		休館日を除く全日			

※健康ポイント事業の概要については、令和4年度家族の健康カレンダーを参照してください。

- ①子育て支援センター☎98-4001
- ②健康推進課☎95-1905
- ③大人の健康教室グットネス☎98-3900
- ④むくのきセンター☎98-0200
- ⑤かしのき苑☎94-5200



「セイカ歩数計アプリ」と「せいか365健康ポイント」が連携しています。

詳しくはこちら➡



**「食の健康づくり応援店」**

「食の健康づくり応援店」とは、「野菜たっぷり」や「塩分ひかえめ」メニューの提供、「エネルギー表示」「食物アレルギー表示」など、食を通じた府民の健康づくりに積極的に取り組む飲食店などのことです。  
ステッカーがあるお店には、「野菜たっぷり」「塩分ひかえめ」「エネルギー表示」のいずれかのメニューが3品以上、または全メニューに「食物アレルギー表示」があります。



♡きょうと 健康 おもてなし「食の健康づくり応援店」登録店情報♡

**光台のパン屋さん「ラ・テールドール」**

このお店では、全ての商品にアレルギー表示(特定原材料7品目)を行っています。

住 所: 光台七丁目27-1  
ロイヤルコート光台1階  
T E L: 95-3357  
営業時間: 午前8時～午後7時  
定休日: 月曜、第3火曜日



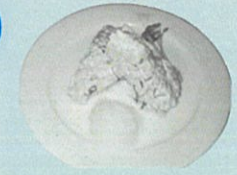
営業時間の変更や臨時休業をされている場合があります。詳細については各店舗に問い合わせください。

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

毎月19日は食育の日  
**あすなるお喜楽**  
...クッキング...  
**COOKING**

309

**鶏と豆腐の  
レンジ蒸し**



今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなる会 山桜班」が紹介する「鶏と豆腐のレンジ蒸し」です。

- ▶材料(4人分)  
木綿豆腐400g<sup>※</sup>、鶏ミンチ200g<sup>※</sup>、大根200g<sup>※</sup>、えのき30g<sup>※</sup>、青ネギ30g<sup>※</sup>、溶き卵60g<sup>※</sup>(卵1個分)  
A: 砂糖大さじ1.5、味噌大さじ2、しょうゆ小さじ1

- ▶作り方  
(1)木綿豆腐は電子レンジで2分ほど加熱して水気を切る。  
(2)青ネギは小口切りにし、えのきは1cm幅に切る。  
(3)大根はすりおろす。  
(4)ボウルに(1)、(2)、鶏ミンチ、溶き卵、Aを入れて混ぜ合わせる。  
(5)(4)を耐熱容器に入れて、ふんわりとラップをかけて電子レンジで約10分加熱する。  
(6)(5)を食べやすい大きさに切って器に盛り、(3)を添える。

- ▶1人分の栄養価  
エネルギー 247kcal・たんぱく質20.0g<sup>※</sup>・脂質12.9g<sup>※</sup>・カルシウム121mg<sup>※</sup>・食物繊維2.0g<sup>※</sup>・塩分1.6g<sup>※</sup>

**食育ミニ情報 No.22**

たけのこの切り口にする白い粉の正体は？  
白い粉は「チロシン」というアミノ酸の一種です。やる気や集中力を高める効果がありますが、時間がたつと酸化してえぐみとなるので、早めに処理しておいしく食べましょう！



# 健康がカラ毎日楽しい!

## せいかい365

365プロジェクト 106

さん 3く 3こ

### 【特定健診】のススメ!

精華町では、40～74歳の国民健康保険加入者と75歳以上の後期高齢者医療制度の加入者に「特定健診」を行います。

※令和4年度は役場での実施はありません。

木津川市・和束町・笠置町・南山城村の健診指定医療機関でも受診できます!



### 【特定健診：40～74歳】

糖尿病や脂質異常症、高尿酸血症などの生活習慣病の発症や重症化を予防することを目的として実施しています。

### 【特定健診：75歳以上】

健康状態を把握することに加え、体と心の活力の状態を把握し、フレイルの予防を目的として実施しています。

※フレイル…加齢により、心身のはたらきや社会的なつながりが弱くなった状態

▶実施期間 6月1日(水)～9月30日(金)

### 【健診項目】

問診・身体測定・尿検査・血圧測定・血液検査・心電図・診察・眼底(必要な方)



### 健診を受けた後のフォローも充実しています!

生活習慣改善や生活機能の維持向上ができる情報提供に加え、健康状態に合わせた保健指導が受けられます。



自分のカラダを健診で  
もう一度見直してみませんか?

フレイルについてはこちら



健康推進課☎95-1905

国民健康保険課☎95-1929

### 健康ポイント対象事業ご案内

【5月16日(月)～6月15日(水)】

■新型コロナウイルス感染拡大防止のため、事業中止となる場合があります。町ホームページで確認してください。

種別	問い合わせ先及び事業名	日程	ポイント				
子育て 親子参加	①よちよちひろば ①とっとこひろば ①にっこりひろば ①お誕生日のつどい ①赤ちゃんサロンA・B ①マタニティサロン ①音楽リズム ①赤ちゃんとおパパ	ポイント対象事業が増えました。 17ページ「子育てすくすく掲示板」をご覧ください。	20P				
	乳幼児 健診 教室			②3～4カ月児健診 ②9～10カ月児健診 ②1歳6カ月児健診 ②2歳4カ月児健診 ②3歳6カ月児健診	対象者には個別通知		
				セイカ 歩数計 アプリ	②セイカ歩数計	各自、取り組むことができます。	2P/6000歩 最大60P/月
				365 ポイント シート ※	②役場庁舎 2階健康推進課受付	5月25日(水) 午後2時～4時	30P
	③大人の健康教室グットネス 受付(アピタウンけいは んな西館1階)				5月21日・28日、 6月4日・11日(土) 午前10時～午後4時		
	運動 体操			③グットネスラジオ体操	第1～4週目の(火)～(日) 午前9時50分～ (雨天中止)	10P	
④むくのきセンター来館ポイント		休館日を除く全日	10P				
⑤かしのき苑来館ポイント		休館日を除く全日					

※健康ポイント事業の概要については、令和4年度家族の健康カレンダーを参照してください。

- ☎①子育て支援センター☎98-4001  
②健康推進課☎95-1905  
③大人の健康教室グットネス☎98-3900  
④むくのきセンター☎98-0200  
⑤かしのき苑☎94-5200



「セイカ歩数計アプリ」と  
「せいか365健康ポイント」  
が連携しています。

詳しくはこちら▶



## 「食の健康づくり応援店」

「食の健康づくり応援店」とは、「野菜たっぷり」や「塩分ひかえめ」メニューの提供、「エネルギー表示」「食物アレルギー表示」など、食を通じた府民の健康づくりに積極的に取り組む飲食店などのことです。

ステッカーがあるお店には、「野菜たっぷり」や「塩分ひかえめ」「エネルギー表示」のいずれかのメニューが3品以上、または全メニューに「食物アレルギー表示」があります。



目印はコレ

▼きょうと 健康 おもてなし「食の健康づくり応援店」登録店情報▼

### 「luck Room café (ラックルームカフェ)」

このお店では、全てのメニューにアレルギー表示(特定原材料7品目)を行っています。

住 所: 祝園西一丁目22-5 寺島ビル1階  
T E L: 66-7509  
営業時間: 午前8時～午後4時  
定休日: 火曜日



営業時間の変更や臨時休業をされている場合があります。詳細については各店舗に問い合わせてください。

☎せいか365事務局(健康推進課・高齢福祉課・国民健康保険課・生涯学習課・企画調整課)  
☎95-1905(健康推進課内)

毎月19日は食育の日

## あすなろ お喜楽

…クッキング…

### COOKING

310

### アジのサラダ



今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会 コスモス班」が紹介する「アジのサラダ」です。

#### ▶材料(2人分)

アジ1匹(100g)、グリーンレタス50g、サニーレタス50g、紫たまねぎ10g、パプリカ(オレンジ、黄色)各10g、にんにく10g、塩・こしょう少々、小麦粉少々、オリーブ油小さじ2、たまねぎドレッシング(市販品)15g

#### ▶作り方

- (1)アジは三枚におろし、食べやすい大きさに切る。
- (2)(1)に塩・こしょうで下味をつけ、薄く小麦粉をまぶす。
- (3)レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- (4)紫たまねぎとパプリカは薄切りにして、紫たまねぎは水にさらす。

- (5)にんにくは薄切りにする。
- (6)フライパンにオリーブ油と(5)を入れ弱火にかけ、香りが立ったらにんにくを取り出す。
- (7)(6)に(2)の皮面を下にして入れ強火にし、皮がパリッとしたら裏返して中火で火を通す。  
※余分な油が出たらキッチンペーパーなどでふきとる。
- (8)(3)(4)(7)と取り出したにんにくを器に盛り、ドレッシングをかける。

#### ▶1人分の栄養価

エネルギー 118kcal・たんぱく質 11.0g・脂質 5.5g・カルシウム 67mg・食物繊維 1.4g・塩分 0.5g

### 食育ミニ情報 No.23

#### 発酵と腐敗

発酵と腐敗の原理は実は同じで、「食材に付着した菌やカビがタンパク質や糖質を分解し、アミノ酸などを作り出すこと」です。人が食べておいしいか、食べられない状態かだけの違いです。





**フレイル予防で健康長寿！  
コロナ禍で生活習慣が変わっていませんか？**

**コロナ禍で自粛生活が続いていませんか？  
自分の生活や体の状態を振り返ってみよう**

高齢者は、コロナ禍で家に閉じこもることで健康に影響します。体を動かさないことにより、食事が減り、必要な栄養が不足し、筋力まで落ちてしまうことがあります。一度この機会に自身の体をチェックしてみましょう。

運動	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	はい	いいえ
	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	はい	いいえ
	15分位続けて歩いていますか	はい	いいえ
	この1年間に転んだことはありませんか	はい	いいえ
食事	転倒に対する不安は大きいですか	はい	いいえ
	6カ月で2〜3kg以上の体重減少はありましたか	はい	いいえ
	BMIは18.5未満ですか BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)	はい	いいえ

色の部分にチェックがいくつあるか確認してみましょう。右表に当てはまる人は要注意。体が弱ってきている可能性があります。

運動	食事
3つ以上	2つ

**改善に向けて取り組みたい方は相談を**

早めに改善に向けて取り組むことで健康を取り戻すことができます。保健師による健康相談や運動できる場所「体操の居場所」の紹介・必要な方には体力アップのための介護予防サービスの紹介などを行っています。

改善に向けて取り組みたい方は高齢福祉課または地域包括支援センターにご相談ください。

次回は医師や専門職による体のチェック方法についてお伝えします。

☎高齢福祉課95-1932

町ホームページ  
「フレイル」を予防しよう

※高齢期になって心身の活力（筋力や運動能力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態。



**健康ポイント対象事業ご案内**

**【6月16日(木)〜7月15日(金)】**

■新型コロナウイルス感染拡大防止のため、事業中止となる場合があります。町ホームページで確認してください。

種別	問い合わせ先及び事業名	日程	ポイント
子育て 親子参加	①よちよちひろば ①とっとこひろば ①にっこりひろば ①お誕生日のつどい ①赤ちゃんサロンA・B ①マタニティサロン ①音楽リズム	25ページ「子育てすくすく掲示板」をご覧ください。	20P
	①赤ちゃんパパ ②パパママ教室(両親編)		
	②3〜4カ月児健診 ②9〜10カ月児健診	対象者には個別通知	
	②1歳6カ月児健診 ②2歳4カ月児健診 ②3歳6カ月児健診		
	セイカ歩数計アプリ	②セイカ歩数計	各自、取り組むことができます。
365 ポイント シート ※	②役場庁舎 2階健康推進課受付	6月22日(水) 午後2時〜4時	30P
	③大人の健康教室グットネス受付(アビタタウンけいはんな西館1階)	6月18日・25日・ 7月2日・9日(土) 午前10時〜午後4時	
運動 体操	③グットネスラジオ体操	第1〜4週目の(火)〜(日) 午前9時50分〜 (雨天中止)	10P/日
	④むくのきセンター兼館ポイント	休館日を除く全日	10P
	⑤かしのき苑兼館ポイント	休館日を除く全日	

※健康ポイント事業の概要については、令和4年度家族の健康カレンダーを参照してください。

- ☎①子育て支援センター☎98-4001  
②健康推進課☎95-1905  
③大人の健康教室グットネス☎98-3900  
④むくのきセンター☎98-0200  
⑤かしのき苑☎94-5200



「セイカ歩数計アプリ」と  
「せいがい365健康ポイント」  
が連携しています。

詳しくはこちら➡



**「食の健康づくり応援店」**

「食の健康づくり応援店」とは、「野菜たっぷり」や「塩分ひかえめ」メニューの提供、「エネルギー表示」「食物アレルギー表示」など、食を通じた府民の健康づくりに積極的に取り組む飲食店などのことです。

ステッカーがあるお店には、「野菜たっぷり」や「塩分ひかえめ」「エネルギー表示」のいずれかのメニューが3品以上、または全メニューに「食物アレルギー表示」があります。



自印はコレ

☘きょうと 健康 おもてなし「食の健康づくり応援店」登録店情報☘

桜が丘のカフェレストラン「セレンディビティ」

このお店では、全てのメニューにアレルギー表示(特定原材料7品目)を行っています。

住 所: 桜が丘二丁目4-1  
T E L : 72-7700  
営業時間: 午前9時30分〜午後9時  
(午後5時以降予約)  
定 休 日: 月、火曜日



営業時間の変更や臨時休業をされている場合があります。詳細については各店舗にお問い合わせください。

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

毎月19日は食育の日

あすなるお喜楽  
...フッキング...  
COOKING

311

トマトのみそ  
ドレッシング



今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなる会 丸山班」が紹介する「トマトのみそドレッシング」です。

▶材料(2人分)

トマト1個(200g)、わかめ(乾燥)2g、コーン(冷凍)20g、みそ大さじ1/2、酢大さじ1、サラダ油大さじ1

▶作り方

- (1) トマトは2mm角に切る。
- (2) わかめは水でもどして食べやすい大きさに切り、ザルにあげて水分をしっかりと切る。
- (3) コーンはさっと熱湯をかけて解凍する。
- (4) みそに酢を少しずつ加えてよく混ぜる。みそが溶けたらサラダ油を加えてよく混ぜる。
- (5) (1)〜(3)を合わせて(4)で和えて出来上がり。

▶1人分の栄養価

エネルギー 97kcal・たんぱく質 1.7g・脂質 6.6g・カルシウム 20mg・食物繊維 1.8g・塩分 0.8g

食育ミニ情報 No.24

「食育月間」と「食育の日」っていつ？

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。食育ミニ情報を通じて食への関心を持ってもらえたらうれしいです。

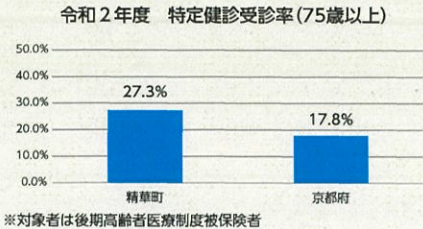




**フレイル予防で健康長寿!  
特定健診で自分の体を知ろう!!**

**自分自身の体を定期的にチェックしていますか?**

6月号では高齢者の筋力低下と体のセルフチェックについてお話ししました。今回は医師や専門職にチェックしてもらう方法である「特定健診」についてお話しします。町の受診状況は下記の通りです。



京都市全体より受診している人が多いね。あなたの周りの人はどうか?

**いいことがいっぱい!! 特定健診を受けましょう**

高齢期の特定健診はフレイルの早期発見という目的があります。[他で病院にかかっているから必要ない]と思っている方も定期受診では気付かない、運動機能やお口の機能などを問診票で確認することができます。また、採血や身体測定で日頃の体の状態を知ることができます。

1年に1回の自分の体を知るチャンスです。9月30日まで実施しています。詳しくは5月末に送付した健診の案内を確認してください。

・特定健診の不明点や詳細については下記まで問い合わせてください。

☎健康推進課 95-1905

・フレイル、介護予防については下記まで問い合わせてください。

☎高齢福祉課 95-1932

**町ホームページ「フレイルを予防しよう」**

フレイルとは…高齢期になって、心身の活力(筋力や運動能力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態。フレイル予防には、「運動」「食事・お口のケア」「社会参加」の3つをバランスよく実践することが大切です。

**健康ポイント対象事業ご案内**

【7月16日(土)~8月15日(月)】  
■新型コロナウイルス感染拡大防止のため、事業中止となる場合があります。町ホームページで確認してください。

種別	問い合わせ先及び事業名	日程	ポイント
子育て親子参加	①よちよちひろば ①とっこひろば ①にっこりひろば	23ページ子育てすぐくし掲示板をご覧ください。	20P
	①お誕生日のつどい ①赤ちゃんサロンA・B ①マタニティサロン ①音楽リズム ①赤ちゃんとおババ		
	②パピママ教室(両親編) ②3~4カ月児健診		
	②9~10カ月児健診 ②1歳6カ月児健診 ②2歳4カ月児健診 ②3歳6カ月児健診		
	②対象者には個別通知		
セイカ歩数計アプリ	②セイカ歩数計	各自、取り組むことができます。	2P/6000歩 最大60P/月
365ポイントシート※	②役場庁舎 2階健康推進課受付	7月27日(水) 午後2時~4時	30P
	③大人の健康教室グットネス受付(アビタウんけいはんな西館1階)	7月16日・23日・8月6日・13日(土) 午前10時~午後4時	
運動体操	③グットネスラジオ体操	第1~4週目の(火)~(日) 午前9時50分~(雨天中止)	10P/日
	④むくのきセンター菜園ポイント	休館日を除く全日	10P
	⑤かしのき苑菜園ポイント	休館日を除く全日	

※健康ポイント事業の概要については、令和4年度家族の健康カレンダーを参照してください。

- ☎①子育て支援センター 98-4001  
②健康推進課 95-1905  
③大人の健康教室グットネス 98-3900  
④むくのきセンター 98-0200  
⑤かしのき苑 94-5200
- 

**「食の健康づくり応援店」**

「食の健康づくり応援店」とは、「野菜たっぷり」や「塩分ひかえめ」メニューの提供、「エネルギー表示」「食物アレルギー表示」など、食を通じた府民の健康づくりに積極的に取り組む飲食店などのことです。  
ステッカーがあるお店には、「野菜たっぷり」や「塩分ひかえめ」「エネルギー表示」のいずれかのメニューが3品以上、または全メニューに「食物アレルギー表示」ががあります。



▼きょうと 健康 おもてなし「食の健康づくり応援店」登録店情報▼

**「喫茶ところ」**

このお店では、全ての商品にアレルギー表示(特定原材料7品目)を行っています。

住 所: 南稲八妻砂留22-1 (かしのき苑内)  
TEL: 95-3203  
営業時間: 午前11時~午後3時  
定 休 日: 日曜、月曜日、第1土曜日、祝日



営業時間の変更や臨時休業をされている場合があります。詳細については各店舗にお問い合わせください。

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

毎月19日は食育の日  
**あすなろお喜楽**  
…クッキング…  
**COOKING**

312  
**カリカリジャコトースト**



今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会 青空班」が紹介する「カリカリジャコトースト」です。

- ▶材料(2人分)  
食パン(6枚切り)2枚、チリメンジャコ20g、マヨネーズ大さじ2、きゅうり1/2本(50g)、トマト1/2個(100g)、キャベツ20g
- ▶作り方  
(1)きゅうりは斜め薄切り、トマトは5mmにスライス、キャベツは千切りにしておく。  
(2)食パン1枚につき、マヨネーズを大さじ1/2塗り、チリメンジャコを半分のせる。  
(3)(2)を予熱しておいたオーブントースターで、3分加熱する。  
(4)トーストしたパンにキャベツ、きゅうり、トマトの順にのせ、残りのマヨネーズをかける。

▶1人分の栄養価  
エネルギー 263kcal・たんぱく質 10.3g・脂質 12.0g・カルシウム 81mg・食物繊維 3.5g・塩分 1.6g

**食育ミニ情報 No.25**

**夏負けしない冷たい麺の食べ方**  
食欲が減退する夏場に活躍するのが冷たい麺類。しかし栄養面が偏りやすいので、冷やし中華のようにたっぷり具材を添えて、タンパク質や野菜を補いましょう。



暮らし  
子育て  
福祉  
保健  
健康  
医療  
介護  
教育  
文化  
スポーツ  
その他

### 健康ダカラ毎日が楽しい!

# せいか365

365プロジェクト 109

さん 3く 3ご

## プレママ・プレパパ向けイベント 第1回マタニティフェアを開催しました!

多くの方に参加いただき、大盛況に終わりました♪

5月8日(日)に第1回目のマタニティフェアを開催しました。このイベントは、これから迎える出産・育児について、前向きに安心して取り組めることを目指して企画したものです。  
妊婦体験、おむつ替え体験、沐浴体験、助産師による腹部タッチケア、保育所情報コーナーなど、内容盛りだくさん! お子さん連れの方の参加もありません。



おむつ替え体験

妊婦体験

**参加者の声**  
・体験コーナーが充実していて良かった!  
・楽しく参加でき、産後のイメージをもつことができた!  
・医療機関でマタニティ教室が実施されていないので、参加できて良かった。



タッチケア

**今年度の予定**  
12月18日(日)、令和5年2月5日(日)  
開催日の2週間前までに電話または窓口で申し込んでください。(申込多数の場合、参加をお断りすることがあります)

健康推進課母子保健係 95-1905

## 健康ポイント対象事業ご案内 【8月16日(火)～9月15日(木)】

■新型コロナウイルス感染拡大防止のため、事業中止となる場合があります。町ホームページで確認してください。

種別	問い合わせ先及び事業名	日程	ポイント
子育て 親子参加	①よちよちひろば ①とっとりひろば ①にっこりひろば ①お誕生日のつどい ①赤ちゃんサロンA・B ①マタニティサロン ①音楽リズム	25ページ「子育てすくすく掲示板」をご覧ください。	20P
	①赤ちゃんパパ		
	②マタニティフェア ②3～4カ月児健診 ②9～10カ月児健診	対象者には個別通知	
	②1歳6カ月児健診 ②2歳4カ月児健診 ②3歳6カ月児健診		
	②セカイ歩数計アプリ		
365 ポイント シート※	②役場庁舎 2階健康推進課受付 ③大人の健康教室グットネス受付(アビタタウンけいはんな西館1階)	8月24日(水) 午後2時～4時 8月20日・27日・9月3日・10日(土) 午前10時～午後4時	30P
	②いちご体操(役場庁舎 2階図書館前)	8月17日(水) 午前8時10分～	20P
	③グットネスラジオ体操 ④むくのきセンター菜館ポイント ⑤かしのき苑菜館ポイント	第1～4週目の(火)～(日) 午前9時50分～(雨天中止) 休館日を除く全日 休館日を除く全日	10P/日 10P

※健康ポイント事業の概要については、令和4年度家族の健康カレンダーを参照してください。  
①子育て支援センター 98-4001  
②健康推進課 95-1905  
③大人の健康教室グットネス 98-3900  
④むくのきセンター 98-0200  
⑤かしのき苑 94-5200

「セカイ歩数計アプリ」と「せいか365健康ポイント」が連携しています。

詳しくはこちら▶

## みんな集まれ～

住民の皆さんも参加できます!  
せいか365職員運動推進部会では、健康に対する意識と関心を高めるための取り組みの1つとして、毎月第3水曜日に「いちご体操」を実施しています。

いちご体操は子どもから大人まで簡単にできる体操で、ストレッチ効果や肩こり解消、足腰が強くなるといった効果があります。

朝から体を動かすと、心も体もリフレッシュし、気持ちよく1日を始めることができます。住民の皆さんも参加できます。いちご体操をきっかけに、健康について考えてみましょう。

【健康ポイント対象事業：20P(時間・場所は27ページ参照)】



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

### きょうと 健康 おもてなし 「食の健康づくり応援店」登録店情報

#### 「リトルマーメイド (TSUTAYA 精華台店)」

このお店では、全ての商品にアレルギー表示(特定原材料7品目)を行っています。

住 所: 精華台三丁目12-4  
TEL: 95-6612  
営業時間: 月～木曜日 午前9時～午後6時  
金～日曜日 午前9時～午後8時  
定休日: 年中無休

営業時間の変更や臨時休業をされている場合があります。詳細については各店舗に問い合わせください。

### 毎月19日は食育の日

# あすなるお喜楽

## COOKING

### 313 とうもろこしごはん

今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなる会 山桜班」が紹介する「とうもろこしごはん」です。

▶材料(1合分)  
米1合、濃口醤油小さじ2、バター4g、冷凍スイートコーン(生とうもろこしでも可) 50g

▶作り方  
(1)米は洗い、醤油を加えて普通の水加減にし、軽く混ぜる。  
(2)コーンを上に乗せて炊飯する。  
(3)炊きあがったらバターを加えて5分蒸らした後、全体をよく混ぜる。

▶1合の1/3量: 軽く茶碗1杯分の栄養価  
エネルギー 199kcal・たんぱく質3.9g・脂質1.8g・カルシウム5μg・食物繊維1.1g・塩分0.6g

#### 食育ミニ情報 No.26

### かき氷を食べた時の「キーン」の予防法

冷たいものを食べた時に「キーン」となる頭痛。脳の冷たさと痛みの勘違いなどで起こるとされています。予防法はとっても簡単「時間をかけてゆっくり食べること」

# 健康タカラ毎日が楽しい!

## せいかい365

365プロジェクト 110

さん 3く こ

### フレイル予防で健康長寿! 短期集中介護予防サービスの紹介

高齢になると、けがや長期の入院、ちょっとしたことで体を動かさない日々が続いてしまうと一気に体力や気力が落ちてしまうことがあります。そんなときに利用してみたいのが、このサービスです。

#### 短期集中介護予防サービスって何?

短期集中介護予防サービスは3カ月間に集中的に運動することにより、落ちてしまった体力を取り戻すことを目的としたサービスです。大人の健康教室グットネス(アビタタウン(けいはんな西館1階)で実施しています。



#### どんな人が利用できるの?

65歳以上で基本チェックリスト(生活の様子や身体の状態を確認するもの)の該当項目でチェックのある方や要支援の方も要介護状態になるのを予防するために利用することができます。少しでも現状を改善していつまでも元気になりたい!という方はぜひ利用してください。

#### サービスではどんなことをするの?

- ・利用前後での体力チェック
- ・3カ月で全15回の運動実践
- ・フレイル予防のための栄養・お口のケアの話など



#### 利用するには?まずは地域包括支援センターに相談を

利用するときは身体の状態や生活の様子を確認します。まずは相談してください。  
※サービス利用時は車での送迎もあり、体力のない方も安心です。

■精華町北部地域包括支援センター(川西・精北小学校区) ☎94-5677、精華町南部地域包括支援センター(精華台・山田荘・東光小学校区) ☎94-4573、高齢福祉課包括ケア推進係 ☎95-1932

### 町ホームページ「フレイルを予防しよう」

フレイルとは…加齢により、心身のはたらき(筋力や運動能力、認知機能、社会的なつながりなど)が弱くなった状態のことです。フレイル予防には、「運動」「食事・お口のケア」「社会参加」の3つを取り組むことが大切です。



### 健康ポイント対象事業ご案内

【9月16日(金)～10月15日(土)】

■新型コロナウイルス感染拡大防止のため、事業中止となる場合があります。町ホームページで確認してください。

種別	問い合わせ先及び事業名	日程	ポイント
子育て 親子参加	①よちよちひろば	21ページ「子育てすくすく掲示板」をご覧ください。	20P
	①とっとこひろば		
	①にっこりひろば		
	①お誕生日のつどい		
	①赤ちゃんサロンA・B		
	①マタニティサロン		
	①音楽リズム		
乳幼児 健診教室	①赤ちゃんパパ	対象者には個別通知	
	②3～4カ月児健診		
	②9～10カ月児健診		
	②1歳6カ月児健診		
セイカ 歩数計 アプリ	②2歳4カ月児健診	各自、取り組むことができます。	2P/600歩 最大60P/月
	②3歳6カ月児健診		
	②セイカ歩数計		
365 ポイント シート ※	②役場庁舎2階健康推進課受付	9月28日(水) 午後2時～4時	30P
	③大人の健康教室グットネス受付(アビタタウン(けいはんな西館1階))	9月17日・24日・10月1日・8日(土) 午前10時～午後4時	
運動 体操	②いちご体操(役場庁舎2階図書館前)	9月21日(水) 午前8時10分～	20P
	③グットネスラジオ体操	第1～4週目の(火)～(日) 午前9時50分～(雨天中止)	10P/日
	④むくのきセンター兼館ポイント	休館日を除く全日	10P
	⑤かしのき苑菜館ポイント	休館日を除く全日	

※健康ポイント事業の概要については、令和4年度家族の健康カレンダーを参照してください。

■①子育て支援センター ☎98-4001 ②健康推進課 ☎95-1905 ③大人の健康教室グットネス ☎98-3900 ④むくのきセンター ☎98-0200 ⑤かしのき苑 ☎94-5200

### ご存じですか?

### 三次喫煙(サードハンド・スモーク)

三次喫煙とは、たばこを消した後に残留する有害物質を吸入することです。次のうち、三次喫煙に該当するものはどれでしょう?

- ①屋外でたばこを吸った人が屋内に入ってきたときに、衣服からたばこにおいがした。
- ②たばこを吸って30分たつた人と話した時に、口臭からたばこにおいがした。
- ③喫煙者の車に同乗したら、たばこにおいがした。



答えは、下の記事の中にあります。

#### 三次喫煙も受動喫煙です

喫煙後しばらくの間、喫煙者の吐く息からは、たばこの成分が排出されています。喫煙者の衣類や髪の毛、たばこを持つ手にもその成分が付着しており、部屋の壁や床・カーテンなどにも付着し、それを周囲の人はもちろん、喫煙者本人も吸い込んでしまいます。この機会にもう一度、喫煙について考え直してみませんか。

禁煙外来など詳しい情報はこちらへ



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

### きょうと 健康 おもてなし 「食の健康づくり応援店」登録店情報

#### 「ベーカーリーカフェブロード」

このお店では、全ての商品にアレルギー表示(特定原材料7品目)を行っています。



住所: 精華台二丁目10-19  
TEL: 94-9252  
営業時間: 午前9時～午後4時30分  
定休日: 月～木曜日、日曜日

営業時間の変更や臨時休業をされている場合があります。詳細については各店舗にお問い合わせください。

## 毎月19日は食育の日 あすなろ お喜楽 COOKING

314

### モロヘイヤのナムル



今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会 コスモス班」が紹介する「モロヘイヤのナムル」です。

#### ▶材料(2人分)

モロヘイヤ80g、人参10g、ネギ10g、生姜2g、にんにく2g、ごま油小さじ1.5  
A: すりごま6g(盛り付け用に少しとっておく)、醤油10g、砂糖4g

#### ▶作り方

- (1)モロヘイヤは葉と茎を分け、葉は3mm、茎は2mmに切る。人参は千切りにしておく。
- (2)ネギ、生姜、にんにくはみじん切りにしておく。
- (3)フライパンにごま油を熱し(2)を炒め、香りがでてきたら(1)を加えてさっと炒めてAをからめて火を止める。
- (4)よく冷やして器に盛り、すりごまをふる。

#### ▶1人分の栄養価

エネルギー75kcal・たんぱく質2.9g・脂質4.3g・カルシウム133mg・食物繊維3.0g・塩分0.7g

### 食育ミニ情報 No.27

#### 栄養素と栄養の違い

栄養素…食べ物に含まれる物質のうち体に必須のもの  
栄養…体内に取り入れられた栄養素が処理・活用される状態  
9月は「食生活改善普及運動月間」です。食生活の見直しを。



# 健康タカラ毎日が楽しい!

# せいがい365

365  
プロジェクト  
111  
さん 3く こ

## 地域回想法について知っていますか?

地域回想法は、子ども時代のことや昔の経験など、楽しく思い出を回想することで脳を活性化させ、認知症予防にもつながると注目されています。また、仲間や地域のつながりがづくりになります。

●9月6日(火) 回想法体験会～音楽会編～を行いました!  
龍谷大学吹奏楽部による童謡など懐かしい曲を聞き、曲に合わせたテーマで、つなぎ隊<sup>®</sup>が中心となり、回想体験をしました。参加者からは「歌とともに昔を思い出し懐かしい思いに浸ることができた」などの声が聞かれました。



※つなぎ隊は、地域回想法リーダー養成講座を受講した方々の団体で、精華町で回想法を広め、つながり作りを行う活動をしています。

## ●コロナ禍だからこそ人とつながろう

感染予防のため、お話をせずに書き書きをするように思い出を紙に書き合ったり、オンラインを利用するなどさまざまな方法で地域回想法の体験会をしています。

今後、町広報誌「華創」に掲載予定ですので興味のある方はぜひ参加してください。(今月号は26ページ)

## ●地域でも回想体験できます!

つなぎ隊が地域のサロンなどに伺い、地域回想法を行います。体験したい方は次のところに問い合わせてください。

■高齢福祉課包括ケア推進係  
☎95-1932



オンライン回想法の様子

## 健康ポイント対象事業ご案内

【10月15日(土)～11月15日(火)】

■新型コロナウイルス感染拡大防止のため、事業中止となる場合があります。町ホームページで確認してください。

種別	問い合わせ先及び事業名	日程	ポイント
子育て 親子参加	①よちよちひろば ①とっこひろば ①にっこりひろば	21ページ「子育てすくすく掲示板」をご覧ください。	20P
	①お誕生日のつどい		
	①赤ちゃんサロンA・B		
	①マタニティサロン		
	①音楽リズム		
乳幼児 健診 教室	①赤ちゃんとお母さん ②3～4カ月児健診 ②9～10カ月児健診	対象者には個別通知	
	②1歳6カ月児健診		
	②2歳4カ月児健診		
	②3歳6カ月児健診		
セイカ 歩数計 アプリ	②セイカ歩数計	各自、取り組むことができます。	2P/6000歩 最大60P/月
365 ポイント シート ※	②役場庁舎 2階健康推進課受付	10月26日(水) 午後2時～4時	30P
	③大人の健康教室グットネス 受付(アピタタウンけいはんな西館1階)	10月15日・22日・ 11月5日・12日(土) 午前10時～午後4時	
運動 体操	②いちご体操(役場庁舎 2階図書館前)	10月19日(水) 午前8時10分～	20P
	③グットネスラジオ体操	第1～4週目の(火)～(日) 午前9時50分～ (雨天中止)	10P/日
	④むくのきセンター兼健診ポイント	休館日を除く全日	10P
	⑤かしのき苑兼健診ポイント	休館日を除く全日	

※健康ポイント事業の概要については、令和4年度家族の健康カレンダーを参照してください。

■①子育て支援センター☎98-4001 ②健康推進課☎95-1905 ③大人の健康教室グットネス☎98-3900 ④むくのきセンター☎98-0200 ⑤かしのき苑☎94-5200



「セイカ歩数計アプリ」と「せいがい365健康ポイント」が連携しています。

詳しくはこちら→



受診されましたか? 1月31日まで

## 乳がん検診・子宮頸がん検診

▶対象者(2年に1回の受診)

乳がん検診:40歳以上

子宮頸がん検診:20歳以上

※いずれも令和4年12月31日時点で偶数年齢の女性。ただし、70歳以上の方は事前申し込みが必要となります。(すでに登録されている方は申し込み不要です。)

▶実施期間 令和5年1月31日まで

検診受診時は受診券が必要です。対象者には、5月ごろに受診券\*をすでに送付しています。紛失された方は、再発行の手続きが必要。健康推進課窓口までお越しください。  
\*乳がん検診受診券(ピンク色)  
子宮頸がん検診受診券(水色)



■健康推進課成人保健係☎95-1905

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

◆きょうと 健康 おもてなし  
「食の健康づくり応援店」登録店情報◆

そばじん  
「蕎麦人」

このお店では、エネルギー表示メニューを提供しています。



住 所: 光台四丁目45-10  
T E L : 94-5332  
営業時間: 午前11時～午後2時  
定 休 日: 水曜日

営業時間の変更や臨時休業をされている場合があります。詳細については各店舗にお問い合わせください。

毎月19日は食育の日

## あすなるお喜楽

...クッキング...  
COOKING

315

ジャガイモと  
トマトの重ね蒸し



今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなる会 丸山班」が紹介する「ジャガイモとトマトの重ね蒸し」です。

▶材料(2人分)

ジャガイモ1個(150g)、トマト中1個(200g)、玉ねぎ中1/4個(50g)、ピーマン小1個(20g)、ナチュラルチーズ60g(細切りタイプが良い)

▶作り方

- (1)ジャガイモは5センチ程度の厚さに切り水でさっと洗う。
- (2)トマトは1センチ程度の厚さに輪切り、玉ねぎも薄く輪切りにし(スライサーを使うと良い)、ピーマンも薄く輪切りにする。
- (3)耐熱性の器にジャガイモ、トマト、玉ねぎ、チーズの順に重ね、もう一度同様に重ねて最後にピーマンをのせる。
- (4)ふんわりラップをして600Wの電子レンジで5分加熱する。
- (5)竹串を刺してジャガイモがやわらかくなっていれば出来上がり。 ※鍋でもできます。

▶1人分の栄養価

エネルギー154kcal・たんぱく質7.2g・脂質7.9g・カルシウム153μg・食物繊維9.0g・塩分0.8g

## 食育ミニ情報 No.28

玉ねぎのお得な食べ方

玉ねぎには血液サラサラという健康効果がありますが、細かく刻めば刻むほど効果的。みじん切りやすりおろしたあと10分ほど放置すると、成分が活性化します。





### 11月30日は「人生会議の日」です。

自分の言葉で伝えることが難しい状況になることは、誰にでも起こる可能性があります。その際、家族などが治療や処置を判断することになります。

あなたの希望することや気持ちを整理し、元気なうちに自分の思いに沿った医療やケアを伝えることは、大切な人の手助けになるかもしれません。



人生会議(ACP=アドバンス・ケア・プランニング)とは、自分らしく最期を迎えるために「受けたい治療や介護をどこまで行うのか・何を優先するか」について整理し、家族や信頼する人などと話し合うことをいいます。

### 人生会議の流れ

①医療やケアをどのように希望するか考え、家族と話し合う

自分の思いや、身体の状態に合わせて①～③を繰り返します

③話した内容を書きまとめる

②医療・介護の専門家と相談し、アドバイスを受ける

人の気持ちは日々変化していくものです。一度話し合ったとしても、その都度内容を見返し、訂正していきましょう。

ゼロからはじめる人生会議



人生会議の詳細についてはこちら

山城南つながるねっと



相楽郡内の医療・介護などについてはこちら

知りたくない・考えたくないという方には、十分な配慮が必要です。また、人生会議は無理に行うものではありません。心に余裕があるときに行いましょう。

☑高齢福祉課包括ケア推進係 95-1932

### 健康ポイント対象事業ご案内

【11月16日(水)～12月15日(木)】

■新型コロナウイルス感染拡大防止のため、事業中止となる場合があります。町ホームページで確認してください。

種別	問い合わせ先及び事業名	日程	ポイント
子育て親子参加	①よちよちひろば	21ページ「子育てすぐくすくす掲示板」をご覧ください。	20P
	①とっこひろば		
	①にっこりひろば		
	①お誕生日のつどい		
	①赤ちゃんサロンA・B		
	①マタニティサロン		
	①音楽リズム		
乳幼児健診教室	①赤ちゃんとパパ	対象者には個別通知	20P
	②3～4カ月児健診		
	②9～10カ月児健診		
	②1歳6カ月児健診		
セイカ歩数計アプリ	②2歳4カ月児健診	各自、取り組むことができます。	2P/6000歩 最大60P/月
	②3歳6カ月児健診		
	②セイカ歩数計		
365ポイント※	②役場庁舎 2階健康推進課受付	11月24日(木) 午後2時～4時	30P
	③大人の健康教室グットネス受付(アピタタウンけいはんな西館1階)	11月19日・26日・12月3日・10日(土) 午前10時～午後4時	
運動体操	②いちご体操(役場庁舎 2階図書館前)	11月16日(水) 午前8時10分～	20P
	③グットネスラジオ体操	第1～4週目の(火)～(日) 午前9時50分～(雨天中止)	10P/日
	④むくのきセンター兼ポイント	休館日を除く全日	10P
	⑤かしのき苑来館ポイント	休館日を除く全日	
	健康ウォーキングスタンプラリー	②せいがい365スタンプラリー	11月20日(日) 午前10時～午後3時 ※ポイント付与はけいはんな記念公園水景園入口で台紙を配布します。

3カ所のスタンプを全て押された方にはステキなプレゼントがあります。

※健康ポイント事業の概要については、令和4年度家族の健康カレンダーを参照してください。

☑①子育て支援センター 98-4001 ②健康推進課 95-1905 ③大人の健康教室グットネス 98-3900 ④むくのきセンター 98-0200 ⑤かしのき苑 94-5200

### 「食の健康づくり応援店」

「食の健康づくり応援店」とは、「野菜たっぷり」や「塩分ひかえめ」メニューの提供、「エネルギー表示」「食物アレルギー表示」など、食を通じた府民の健康づくりに積極的に取り組む飲食店などのことです。

ステッカーがあるお店には、「野菜たっぷり」や「塩分ひかえめ」「エネルギー表示」のいずれかのメニューが3品以上、または全メニューに「食物アレルギー表示」があります。



♡きょうと 健康 おもてなし「食の健康づくり応援店」登録店情報♡

#### 「カフェテラス ラ・メイリー」

このお店では、お野菜たっぷりランチを提供しています。

住所：桜が丘一丁目23-4  
TEL：72-4505  
営業時間：午前10時～  
定休日：水曜日(臨時休業あり)



営業時間の変更や臨時休業をされている場合があります。詳細については各店舗にお問い合わせください。

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

毎月19日は食育の日

あすなろお喜楽  
...クッキング...  
COOKING

316

ローストポーク



今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会 青空班」が紹介する「ローストポーク」です。

#### ▶材料(2人分)

豚肩ロースブロック300g、おろししょうが小さじ1/2、塩こしょう少々  
A：醤油大さじ1/2、みりん小さじ1、砂糖小さじ1

#### ▶作り方

- (1)豚肩ロースブロックの表面をフォークで刺し、肉の繊維を断ち切る。
- (2)耐熱ポリ袋に豚肉、おろししょうが、塩こしょうを入れ、豚肉にすりこむ。
- (3)ポリ袋にAを入れ、空気を抜いてしっかり口を縛る。
- (4)鍋にたっぷり水を入れ底に耐熱皿を入れて沸かし、その上に(3)のポリ袋を入れ、ポコポコと泡が出る状態を保ちながら、30分湯煎する。
- (5)火を消し、鍋の中でそのまま15分ほど予熱でじっくり火を通す。

#### ▶1人分の栄養価

エネルギー 372kcal・たんぱく質 26.0g・脂質 28.8g・カルシウム 58mg・食物繊維 0g・塩分 0.9g

#### 食育ミニ情報 No.29

一匹?一杯?カニの数え方

11月はカニの解禁日。カニの数え方にはいろいろありますが、「生きているときは『匹』、商品となって市場に出ると『杯』」で数えられます。







### フレイル予防で健康長寿！ オーラルフレイルを予防しよう

**オーラルフレイルとは？**  
口のケアがおろそかになったり、飲みこむ力・かむ力が弱まることにより口の機能が衰えることをいいます。

**マスクをつけて3年目。お口に自信はありますか？**  
新型コロナウイルスが流行してはや3年目を迎え、マスク姿にもすっかり慣れてしまいました。会話の機会が減ったり、マスクで口が見えない安心感から口のケアを怠るとオーラルフレイルの危険が高まります。

**オーラルフレイルセルフチェック**  
オーラルフレイルかどうか日々の生活を振り返ってみましょう。4点以上はオーラルフレイルの危険性が高いです。

- 半年前と比べて、固いものが食べにくくなった (2点)
- お茶や汁物でむせることがある (2点)
- 義歯を入れている (2点)
- 口の乾きが気になる (1点)
- 半年前と比べて、外出が少なくなった (1点)
- さきいか、たくあんくらいの固さの食べ物をかめない (1点)
- 歯を磨くのは1日に1回以下 (1点)
- 1年以上歯科受診をしていない (1点)

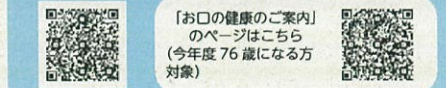


参考資料：日本歯科医師会  
「オーラルフレイル当てはまるものはありますか？」

**定期的な歯のケアが効果的。かかりつけ医を見つけよう！**  
オーラルフレイルは、人と話をする、しっかりとむなど、口を使うことや、口のケアをすることで予防できます。歯科健診を受けて、気軽に相談できるかかりつけ医を見つけておきましょう。

☎高齢福祉課包括ケア推進係 95-1932

**町ホームページ「フレイルを予防しよう」**  
フレイルとは…加齢により、心身のはたらき（筋力や運動能力、認知機能、社会的なつながりなど）が弱くなった状態のことです。フレイル予防には、「運動」「食事・お口のケア」「社会参加」の3つを取り組むことが大切です。



### 健康ポイント対象事業のご案内 [12月16日(金)～令和5年1月15日(日)]

■新型コロナウイルス感染拡大防止のため、事業中止となる場合があります。町ホームページで確認してください。

種別	問い合わせ先及び事業名	日程	ポイント
子育て 親子参加	①よちよちひろば ①とっこひろば ①にっこりひろば	25ページ「子育てすくすく掲示板」をご覧ください。	20P
	①お誕生日のつどい ①赤ちゃんサロンA・B		
	①マタニティサロン ①音楽リズム ①赤ちゃんとパパ		
	②マタニティフェア		
	②3～4カ月児健診 ②9～10カ月児健診 ②1歳6カ月児健診 ②2歳4カ月児健診 ②3歳6カ月児健診		
乳幼児 健診 教室	対象者には個別通知		
セイカ 歩数計 アプリ	②セイカ歩数計	各自、取り組むことができます。	2P/6000歩 最大60P/月
365 ポイント シート ※	②役場庁舎 2階健康推進課受付	12月21日(水) 午後2時～4時	30P
	③大人の健康教室グットネス 受付(アビタウんけいは んな西館1階)	12月17日・24日、令和 5年1月7日・14日(土) 午前10時～午後4時	
運動 体操	②いちご体操(役場庁舎 2階図書館前)	12月21日(水) 午前8時10分～	20P
	③グットネスラジオ体操	第1～4週目の(火)～(日) 午前9時50分～ (雨天中止)	10P/日
	④むくのきセンター来館ポイント	休館日を除く全日	10P
	⑤かしのき苑来館ポイント	休館日を除く全日	

※健康ポイント事業の概要については、令和4年度家族の健康カレンダーを参照してください。

- ☎①子育て支援センター 98-4001 ②健康推進課 95-1905 ③大人の健康教室グットネス 98-3900 ④むくのきセンター 98-0200 ⑤かしのき苑 94-5200

「セイカ歩数計アプリ」と「せいがい365健康ポイント」が連携しています。  
詳しくはこちら▶

### 「食の健康づくり応援店」

「食の健康づくり応援店」とは、「野菜たっぷり」や「塩分ひかえめ」メニューの提供、「エネルギー表示」「食物アレルギー表示」など、食を通じた府民の健康づくりに積極的に取り組む飲食店などのことです。  
ステッカーがあるお店には、「野菜たっぷり」や「塩分ひかえめ」「エネルギー表示」のいずれかのメニューが3品以上、または全メニューに「食物アレルギー表示」があります。



### きょうと 健康 おもてなし「食の健康づくり応援店」登録店情報

「オリエンタルベーカリー」  
このお店では、全ての商品にアレルギー表示(特定原材料7品目)とエネルギー表示を行っています。

住 所：精華台九丁目1-17  
営業時間：午前10時～午後4時30分  
TEL：98-6228  
定休日：年中無休  
(お盆、年末年始休業あり)



営業時間の変更や臨時休業をされている場合があります。詳細については各店舗に問い合わせください。  
☎せいがい365事務局(健康推進課・高齢福祉課・国保医療課・生涯学習課・企画調整課) 95-1905(健康推進課内)

### 毎月19日は食育の日 あすなろお喜楽 COOKING



今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会 山桜班」が紹介する「サンラータン風スープ」です。

- ▶材料(2人分)  
たけのこ水煮小1個(30g)、人参1/4本(40g)、もやし1/5袋(40g)、生しいたけ1個(10g)  
本しめじ1/3パック(40g)、絹ごし豆腐40g、乾燥わかめ1g、卵20g、酢小さじ2、水300ml  
A：鶏ガラスープの素小さじ2/3、酒小さじ2、砂糖小さじ2/3、醤油小さじ1弱  
水溶性片栗粉(片栗粉小さじ1、水大さじ1)
- ▶作り方  
(1) たけのこ、人参は3～4cm長さの千切り、生しいたけは薄切り、豆腐は1.5cm角に切る。本しめじはほぐしておく。  
(2) 鍋にごま油を熱し、たけのこ、人参、もやし、きのこの順に炒める。  
(3) 水を加えて沸騰したら、豆腐とわかめとAを加え中火で5分ほど煮る。  
(4) 火を止めて水溶性片栗粉を加えたら、かき混ぜながら再度沸騰させ、溶き卵を回し入れる。  
(5) 酢を入れて軽く煮立てたら出来上がり。

▶1人分の栄養価  
エネルギー63kcal・たんぱく質3.6g・脂質2.5g・カルシウム22mg・食物繊維2.2g・塩分0.5g

**食育ミニ情報 No.30**  
大根の葉は根よりも優秀!?  
大根の葉は緑黄色野菜でビタミン・ミネラルが豊富な食材です。葉付きの大根は、すぐに葉と根を切り分け、葉は熱湯でさっと茹でて冷凍保存がオススメ。



## 令和4年度 骨密度測定会

令和4年度の骨密度測定会は**予約制**です。測定を希望する下記対象の方は、電話または窓口で予約をお願いします。

### 要予約!

#### 対象者

町に住民票のある20歳以上の  
**令和4年12月31日時点で偶数年齢の女性**

#### 予約受付期間

**1月12日(木)・13日(金)**

【午前9時～正午・午後1時～5時】

※時間外・期間外の予約はできません。  
※予約の空き状況により希望に添えない場合があります。

#### 申し込み先

健康推進課 95-1905

【実施期間】：1月19日(木)～1月23日(月) (土日除く)

【実施場所】：精華町交流ホール (町役場2階)

【内容】：かかとの超音波検査、栄養士による結果の見方の説明など

【料金】：無料

【駐車場について】

・大変混雑が予想されます。西側駐車場に駐車してください。  
・精華くるりんバスなど公共交通機関をご利用ください。

【注意事項】

・かかどで測定しますので、**ストッキングなどの着用はせず、着脱しやすい靴**で参加してください。  
・事前に予約していない方・体調の優れない方は参加できません。  
・新型コロナウイルス感染症の影響などで中止になるときはホームページなどでお知らせします。

### 骨密度測定会は健康ポイント対象事業です!



健康ポイントカードのポイント付与は骨密度測定会実施時間内にしています。  
※期間外時間外のポイント付与は不可。  
※健康ポイントの付与は1人1回のみ。  
※希望する方には当日カードを発行します。

### 健康ポイント対象事業ご案内

【1月16日(月)～2月15日(水)】

■新型コロナウイルス感染拡大防止のため、事業中止となる場合があります。町ホームページで確認してください。

種別	問い合わせ先及び事業名	日程	ポイント			
子育て 親子参加	①よちよちひろば ①とっとこひろば ①にっこりひろば ①お誕生日のつどい ①赤ちゃんサロンA・B ①マタニティサロン ①音楽リズム ①赤ちゃんとパパ ②マタニティフェア	23ページ「子育てすぐくし掲示板」をご覧ください。	20P			
	乳幼児 健診 教室	②3～4カ月児健診 ②9～10カ月児健診 ②1歳6カ月児健診 ②2歳4カ月児健診 ②3歳6カ月児健診		対象者には個別通知		
		セイカ 歩数計 アプリ		②セイカ歩数計	各自、取り組むことができます。	2P/6000歩 最大60P/月
		365 ポイント シート ※		②役場庁舎 2階健康推進課受付	1月25日(水) 午後2時～4時	30P
				③大人の健康教室グットネス 受付(アピタタウンけいはんな西館1階)	1月21日・28日・ 2月4日・11日(土) 午前10時～午後4時	
		運動 体操		②いちご体操 (役場庁舎 2階図書館前)	1月18日(水) 午前8時10分～	20P
				③グットネスラジオ体操	第1～4週目(火)～(日) 午前9時50分～ (雨天中止)	10P/日
④むくのきセンター来館ポイント	休館日を除く全日		10P			
⑤かしのき苑来館ポイント	休館日を除く全日					

※健康ポイント事業の概要については、令和4年度家族の健康カレンダーを参照してください。

☎①子育て支援センター 98-4001 ②健康推進課 95-1905 ③大人の健康教室グットネス 98-3900  
④むくのきセンター 98-0200 ⑤かしのき苑 94-5200



「セイカ歩数計アプリ」と「せいがい365健康ポイント」が連携しています。

詳しくはこちら→



### 「食の健康づくり応援店」

「食の健康づくり応援店」とは、「野菜たっぷり」や「塩分ひかえめ」メニューの提供、「エネルギー表示」「食物アレルギー表示」など、食を通じた府民の健康づくりに積極的に取り組む飲食店などのことです。

ステッカーがあるお店には、「野菜たっぷり」や「塩分ひかえめ」「エネルギー表示」のいずれかのメニューが3品以上、または全メニューに「食物アレルギー表示」があります。



目印はコレ

♣きょうと 健康 おもてなし「食の健康づくり応援店」登録店情報

#### 「ブーランジェヤマダ」

このお店では、全ての商品にアレルギー表示(特定原材料7品目)を行っています。

住 所：光台一丁目4-1  
営業時間：午前8時～午後7時  
TEL：95-2008  
定休日：火曜日  
(祝日は営業、翌日休)



営業時間の変更や臨時休業をされている場合があります。詳細については各店舗にお問い合わせください。

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

毎月19日は食育の日

## あすなるお喜楽 ...クッキング... COOKING

318

### ブリのソテー 小松菜ソース



今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなる会 コスモス班」が紹介する「ブリのソテー小松菜ソース」です。

#### ▶材料(2人分)

ブリ(切り身) 2切れ(200g)、酒大さじ1/2、小松菜80g、人参20g、オリーブオイル大さじ1/2  
A：塩小さじ1/8、こしょう少々  
B：バター5g、酢大さじ1/2、塩小さじ1/6、こしょう少々

#### ▶作り方

- (1)ブリは酒をからめて5分ほどおき、さっと水洗いして、キッチンペーパーで水気をふき、Aをふる。小松菜は5センチのざく切り、人参は千切りにする。
- (2)フライパンにオリーブオイル(分量の半量)を入れ中火で熱し、ブリを並べ焼き色がついたら上下を返し、ふたをし弱火で2～3分蒸し焼きにし器に盛る。
- (3)2のフライパンをさっとふき、残りのオリーブオイルを中火で熱し、小松菜、人参を炒める。しんなりしたらBを加え、さつからめ(2)のブリにかける。

#### ▶1人分の栄養価

エネルギー293kcal・たんぱく質22.1g・脂質22.7g・カルシウム77mg・食物繊維1.0g・塩分1.0g

#### 食育ミニ情報 No.31

##### 鏡開きは何のため?

お供えた鏡餅を食べる鏡開き。鏡餅には年神様の力が宿っていると信じられており、食べることで力もらい、一年を健康で元気に過ごすという祈りが込められています。





## 令和3年度の国保の状況

国民健康保険は、制度創設以来、全国民がいつでもどこでも安心して医療が受けられる「国民皆保険制度」の中核を担い、地域医療の確保や地域住民の健康の維持増進に貢献してきました。

特に、昨今の新型コロナウイルス感染症の拡大の中で、国民の生命と健康を守る医療を支える、国民皆保険制度の重要性も認識されているところです。

しかしながら、国民健康保険は、他の医療保険に属さない全ての人を被保険者としているため、高齢化や産業構造の変化、社会保険適用拡大などの影響を受けて、制度創設当時と比較すると、自営業者や若い方の加入者の割合が減少し、無職者や高齢者の割合が増加しています。

被用者保険に比べて中高年齢者が多く加入していることから医療費が増加する一方、保険料の負担能力が低い方々の加入割合が高く、保険料の負担率が高いという構造的な問題を抱えており、加えて急速な高齢化などによる医療費のさらなる増加や、長引く新型コロナウイルス感染症の影響などへの対応も求められています。

令和3年度の国民健康保険特別会計の決算額は、30億527万円でした。

被保険者は町人口の17.2%となる6,350人で、1年間に125人減少し、1人当たりの診療費は31万566円で、令和2年度と比べて1万1,706円(3.9%)増加しました。保険給付費は22億248万円で、令和2年度と比べて8,433万円(4.0%)増加しているものの、令和元年度と比較すると、0.9%の増加にとどまっています。これは、令和2年度が新型コロナウイルス感染症の影響などによる受診控えにより減少しましたが、令和3年度は受診控えが解消したことにより増加したものと考えられます。

国保の抑制のためには医療費を抑えることと、健康的な体を維持することが重要です。今後も被保険者として、保健事業の推進や健康増進、医療費適正化の推進や国保料の適正な賦課と取納率の向上への取り組みを行い、1人当たりの医療費の伸びを抑制することにより、国保財政の安定した運営につなげていきます。

国保医療課☎95-1929



## 健康ポイント対象事業ご案内

【2月16日(木)～3月15日(水)】

■新型コロナウイルス感染拡大防止のため、事業中止となる場合があります。町ホームページで確認してください。

種別	問い合わせ先及び事業名	日程	ポイント	
子育て 親子参加	①よちよちひろば	23ページ「子育てすくすく掲示板」をご覧ください。	20P	
	①とっこひろば			
	①にっこりひろば			
	①お誕生日のつどい			
	①赤ちゃんサロンA・B			
乳幼児 健診 教室	①マトニティサロン	対象者には個別通知	20P	
	①音楽リズム			
	①赤ちゃんパパ			
	②マトニティフェア			
	②3～4カ月児健診			
セイカ 歩数計 アプリ	②1歳6カ月児健診	各自、取り組むことができます。	2P/6000歩 最大60P/月	
	②2歳4カ月児健診			
365 ポイント シート ※	②3歳6カ月児健診	各自、取り組むことができます。	2P/6000歩 最大60P/月	
	②3歳6カ月児健診			
運動 体操	②2月22日(水) 午後2時～4時	2月22日(水) 午後2時～4時	30P	
	②2月18日・25日、 3月4日・11日(土) 午前10時～午後4時			
	②いちご体操(役場庁舎 2階図書館前)	2月15日(水) 午前8時10分～	2月15日(水) 午前8時10分～	20P
	③グットネ斯拉ジオ体操	第1～4週目の(火)～(日) 午前9時50分～ (雨天中止)	第1～4週目の(火)～(日) 午前9時50分～ (雨天中止)	10P/日
	④むくのきセンター兼聴点ポイント	休館日を除く全日	休館日を除く全日	10P
	⑤かしのき苑兼聴点ポイント	休館日を除く全日	休館日を除く全日	10P

※健康ポイント事業の概要については、令和4年度家族の健康カレンダーを参照してください。

☎①子育て支援センター☎98-4001 ②健康推進課☎95-1905 ③大人の健康教室グットネス☎98-3900 ④むくのきセンター☎98-0200 ⑤かしのき苑☎94-5200



「セイカ歩数計アプリ」と「せいがい365健康ポイント」が連携しています。

詳しくはこちら→



## 「食の健康づくり応援店」

「食の健康づくり応援店」とは、「野菜たっぷり」や「塩分ひかえめ」メニューの提供、「エネルギー表示」「食物アレルギー表示」など、食を通じた府民の健康づくりに積極的に取り組む飲食店などのことです。

ステッカーがあるお店には、「野菜たっぷり」や「塩分ひかえめ」「エネルギー表示」のいずれかのメニューが3品以上、または全メニューに「食物アレルギー表示」があります。



### きょうと 健康 おもてなし「食の健康づくり応援店」登録店情報

「ル・パティシエヤマダ」

このお店では、全ての商品にアレルギー表示(特定原材料7品目)を行っています。

住所: 光台九丁目8-8  
アイアールポート(1階)  
TEL: 95-0555  
営業時間: 午前9時30分～午後7時  
定休日: 火曜日  
(祝日のときは営業・振替)



営業時間の変更や臨時休業をされている場合があります。詳細については各店舗に問い合わせてください。

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

毎月19日は食育の日  
**あすなろ お喜楽**  
...フッキング...  
**COOKING**

319

なすの  
ピリ辛だれ



今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会丸山班」が紹介する「なすのピリ辛だれ」です。

#### ▶材料(2人分)

なす中3本(240g)、ねぎ10g、しょうが5g  
ピリ辛だれ: 酢大さじ1、醤油大さじ1、砂糖小さじ1、ごま油小さじ1、ラー油適量

#### ▶作り方

- (1)なすはヘタを切り落とし、耐熱皿に並べる。ラップをふんわりとかけ、600ワットの電子レンジで4分加熱し、取り出して粗熱をとる。
- (2)ねぎを小口切り、しょうがをみじん切りにする。
- (3)ピリ辛だれの材料を混ぜ合わせ、(2)を加えてよく混ぜる。
- (4)なすは粗熱が取れたら手で縦4～6つに裂き、長ければ半分にする。
- (5)なすを器に盛り、ピリ辛だれをかける。

#### ▶1人分の栄養価

エネルギー67kcal・たんぱく質2.1g・脂質3.1g・カルシウム26μg・食物繊維2.8g・塩分1.3g

#### 食育ミニ情報 No.32

##### 白菜はどこから食べる?

白菜は外側から使いがちですが、内側から食べるのがベスト。収穫後も外側の葉は内側に養分を送り続けるので、内側から食べることでおいしさが長持ちします。



# 健康がカラ毎日楽しい!

# せいか365

365プロジェクト 116

さん 3く 3ご

Part 1

## お得に、健康づくりを楽しもう!

### 令和4年度せいか365ポイントについてのお知らせ

平成30年度からスタートした「せいか365健康ポイント」は、現在約3000人の方にご利用いただいています。令和4年度12月末時点のクーポン発券枚数は、539枚でした。発券枚数は、1番多い方で22枚、2番目は19枚でした。

### クーポン券への引き換えを忘れずに!!

令和4年度のポイントは3月末で失効となります。3月31日までに協賛店で利用できるクーポン券に忘れずに引き換えてください。

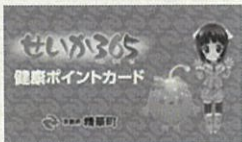
### クーポン券発券機 設置場所

- ・役場健康推進課(庁舎2階)の窓口  
平日(午前8時30分～午後5時)
- ・アピタ精華台店 西館1階 グットネス  
毎月1～4週目の火～土(午前10時～午後4時)



### 大好評につき令和5年度も継続決定!

令和5年度も健康ポイント事業を実施します。「せいか365ポイントカード」をお持ちの方は、同じカードで改めてポイントを貯めることができます。まだ、お持ちでない方は、役場健康推進課・むくのきセンター・大人の健康教室グットネスで受付・発行しています。



### 健康ポイント対象事業ご案内

#### 【3月16日(木)～4月15日(土)】

■新型コロナウイルス感染拡大防止のため、事業中止となる場合があります。町ホームページで確認してください。

種別	問い合わせ先及び事業名	日程	ポイント	
子育て 親子参加	①よちよちひろば ①とっこひろば ①にっこりひろば ①お誕生日のつどい ①赤ちゃんサロンA・B ①マタニティサロン ①音楽リズム ①赤ちゃんとお父さん ②マタニティフェア	19ページ「子育てすくすく掲示板」をご覧ください。	20P	
	②3～4カ月児健診 ②9～10カ月児健診 ②1歳6カ月児健診 ②2歳4カ月児健診 ②3歳6カ月児健診	対象者には個別通知		
	②セイカ歩数計	各自、取り組むことができます。		2P/600歩 最大60P/月
	②役場庁舎 2階健康推進課受付	3月22日(水) 午後2時～4時		30P
	③大人の健康教室グットネス 受付(アピタタウンけいはんな西館1階)	3月18日・25日、 4月1日・8日(土) 午前10時～午後4時		
	運動 体操	②いちご体操(役場庁舎 2階図書館前)		3月15日(水) 午前8時10分～
③グットネスラジオ体操		第1～4週目の(火)～(日) 午前9時50分～ (雨天中止)	10P/日	
④むくのきセンター来館ポイント ⑤かしのき苑来館ポイント		休館日を除く全日 休館日を除く全日	10P	

※健康ポイント事業の概要については、令和4年度家族の健康カレンダーを参照してください。

- 問①子育て支援センター 画98-4001 ②健康推進課 画95-1905 ③大人の健康教室グットネス 画98-3900 ④むくのきセンター 画98-0200 ⑤かしのき苑 画94-5200

### セイカ歩数計アプリを改修します!

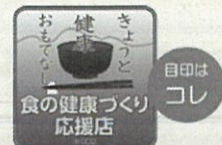


今までは紙のクーポンを発券してポイント還元を受け付けていましたが、携帯の画面(アプリ)で発券ができるようになります! 3月中旬にアップデートする予定です。詳細は新年度ポイント事業のチラシなどでもお知らせします。

## 「食の健康づくり応援店」

「食の健康づくり応援店」とは、「野菜たっぷり」や「塩分ひかえめ」メニューの提供、「エネルギー表示」「食物アレルギー表示」など、食を通じた府民の健康づくりに積極的に取り組む飲食店などのことです。

ステッカーがあるお店には、「野菜たっぷり」や「塩分ひかえめ」「エネルギー表示」のいずれかのメニューが3品以上、または全メニューに「食物アレルギー表示」があります。

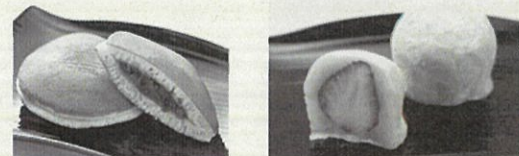


### ▼きょうと 健康 おもてなし「食の健康づくり応援店」登録店情報▼

#### 「花仙堂 精華店」(和菓子の販売のみしています)

このお店では、全ての商品にアレルギー表示(特定原材料7品目)を行っています。(ランチについては、新型コロナウイルスの影響で当面の間、提供はしていません。)

住 所:精華台一丁目25番地2  
T E L : 93-4377  
営業時間:午前9時30分～午後6時  
定 休 日:火曜日(祝日の場合は営業)



営業時間の変更や臨時休業をされている場合があります。詳細については各店舗に問い合わせてください。

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

### 毎月19日は食育の日

## あすなろ お喜楽

...クッキング...  
COOKING



### 320 牛ひき肉と きのこのドリア

今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会 青空班」が紹介する「牛ひき肉ときのこのドリア」です。

#### ▶材料(2人分)

- 牛ひき肉100g、しめじ100g、玉ねぎ1/2個(100g)、にんにく1かけ、ミックスチーズ10g、パン粉大さじ1、ごはん260g、オリーブオイル大さじ1  
A:酒大さじ1、ケチャップ大さじ2.5、ウスターソース大さじ1.5、塩こしょう少々

#### ▶作り方

- (1) しめじは石づきを切ってほぐし、玉ねぎは薄切りに、にんにくはみじん切りにしておく。
- (2) 鍋にオリーブオイルを入れ、にんにくを炒めて香りが出たら牛ひき肉を加える。牛ひき肉の色が変わったら玉ねぎ、しめじを入れて炒める。
- (3) (2)にAを入れしんなりするまで炒める。
- (4) 耐熱皿にごはんを入れ、(3)をかけ、ミックスチーズ、パン粉の順にかけ、トースターで焦げ目がつくまで焼く。

#### ▶1人分の栄養価

エネルギー 508kcal・たんぱく質 15.9g・脂質 18.7g・カルシウム 60mg・食物繊維 5.1g・塩分 2.0g

### 食育ミニ情報 No.33

#### ひし餅の3色の意味

ひし餅といえば、ピンク・白・緑の3色が広く知られていますが、順に「桃の花」「雪」「草」を表していて、また「魔除け」「清浄」「健康」の意味も込められているそうです。(諸説あり)

