がん検診・ドックの申し込みは4月14日(金)(消印有効)まで！

各種がん検診やドック、登録制度についての詳細は令和5年度「家族の健康カレンダー」を確認してください。

家族の健康カレンダー

令和5年度集団がん検診について(胃・大腸・肺・前立腺)

日程 ①5月23日(火)　②5月24日(水)～6月4日(日)
〔5月28日(日)・6月3日(土)除く〕予定

場所 ①人権センター
②精華町交流ホール(町役場2階)など

- **新規に申し込み(登録)する方**
  →健康カレンダーの検診申込書または右の二次元コードから申し込んでください。
- **すでに登録制度を利用している方**
  →詳細5月上旬頃にご案内を送付します。詳細は案内をご確認ください。

がん検診の新規申し込み

※今年は集団がん検診を受診されたときに特定健診を同時受診できます(特定健診のみの受診はできません)。

令和5年度乳がん・子宮頸がん検診について

対象者全員に案内を5月上旬頃に送付します。70歳以上の方は申し込みが必要です。(すでに登録されている方は不要)

- **乳がん検診**
  令和5年12月31日時点で偶数年齢の40歳以上の女性
- **子宮頸がん検診**
  令和5年12月31日時点で偶数年齢の20歳以上の女性

☆自覚症状がある方は検診を待たずに医療機関で受診してください。

詳細は次のところへ問い合わせてください。
問健康推進課☎95－1905

健康ポイント対象事業ご案内

【4月15日(土)～5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	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		
	①赤ちゃんとパパ		
乳幼児健診教室	②マタニティフェア	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		
	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	4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)	4月15日・22日、5月6日・13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)	4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5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☎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

町役場関係部署などのファクス番号・Eメールアドレスは34ページに掲載しています。

「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

「国立国会図書館関西館カフェテエリア」

国立国会図書館関西館4階にあるこのお店では、**エネルギー量**を表示したメニューを提供しています。

住　所：精華台八丁目1番地3
TEL：93－4225
営業時間：午前11時～午後1時30分
定 休 日：国立国会図書館の休館日に準じる

※カフェテリアの利用には国立国会図書館への入館手続きが必要です。原則として18歳未満の方は入館できません。

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）☎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 321

いちごのゼリー

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「いちごのゼリー」です。

▶材料(プリン型4個分)
いちご200g、砂糖25g（いちごの甘さをみて調整してください）、水60mL、粉ゼラチン8g

▶作り方
(1)いちごは洗って水気を切り、砂糖と合わせてマッシャーでつぶす。
(2)水に粉ゼラチンをふり入れてふやかし、600Wの電子レンジに30秒かけて溶かす。
(3)(1)に(2)を入れてよく混ぜ、4つの型に分けて入れる。
(4)(3)を冷蔵庫に入れ固める。

▶1個分の栄養価
エネルギー48kcal・たんぱく質2.3g・脂質0.1g・カルシウム9mg・食物繊維0.7g・塩分0g

食育ミニ情報 No.34

いちごの表面のつぶつぶの正体は？

表面のつぶつぶは種ではなく、果実です。私たちが果実だと思って食べている赤い部分は、花托(かたく)といって茎が厚くなって変化したものです。

「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を対象に「特定健診」を実施します。対象者には案内文書を送付していますので、受診の手続きについての詳細は案内文書を確認してください。

【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。

【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(木)～9月29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)

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！

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

問健康推進課☎95－1905
問国保医療課☎95－1929

健康ポイント対象事業ご案内

【5月16日(火)～6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		
	①赤ちゃんとパパ		
乳幼児健診教室	②マタニティフェア	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		
	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	5月24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)	5月20日・27日、6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）	5月17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5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☎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

町役場関係部署などのファクス番号・Eメールアドレスは34ページに掲載しています。

「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

「おーぷんせさみ」
このお店では、**エネルギー料を表示したメニューの提供と特定原材料のアレルギー表示**を行っています。

住　　所：精華台二丁目10番地17
ＴＥＬ：93－1969
営業時間：午前8時30分～午後5時30分
定 休 日：土・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）☎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

322

炒り豆腐

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「炒り豆腐」です。

▶材料（2人分）
木綿豆腐150㌘、鶏ひき肉（胸肉）30㌘、人参20㌘、干し椎茸4㌘、枝豆（さやつき）20㌘、長ネギ2㌘、サラダ油小さじ1、卵1/2個
A：干し椎茸の戻し汁大さじ1と1/2、砂糖大さじ1/4、みりん大さじ1/2、醤油小さじ1/2

▶作り方
(1)干し椎茸は水50㍖（分量外）につけて戻す。戻ったら軸を切り、薄切りにする。
(2)人参は皮をむき、4㌢の長さの短冊切り、長ネギは小口切りにする。枝豆は熱湯で4～5分茹で、さやから豆を取り出す。
(3)豆腐は粗くほぐしてキッチンペーパーで包み、耐熱皿にのせてラップをせずに500㍗の電子レンジで40～50秒加熱する。
(4)Aの調味料を合わせておく。
(5)フライパンにサラダ油を温め、人参、干し椎茸、鶏ひき肉を中火で炒め、ひき肉の色が変わったら豆腐を加え、ほぐしながら炒める。
(6)Aの合わせ調味料を加え、時々混ぜながら煮汁が少なくなるまで煮る。長ネギ、枝豆、卵を加え、卵に火が通ったら火を止める。

▶1人分の栄養価
エネルギー151㎉・たんぱく質12.0㌘・脂質7.7㌘・カルシウム84㎎・食物繊維1.8㌘・塩分0.2㌘

食育ミニ情報 No.35
豆腐はなぜ「豆が腐る」と書くの？
豆腐の発症は中国と言われており、中国語では「腐」という文字は「液状のものが寄り集まって固形状になった柔らかいもの」という意味で使われていることから「豆腐」とつけられたそうです。（諸説あり）

フレイル予防で健康長寿！ すてき65メイトの活動をご紹介します

すてき65メイトとは、「健康づくり・介護予防サポーター」として、体操を通じて地域の健康づくりにつながる活動をしています。令和４年度には、新たに27人が仲間入りしました。

その活動を一部紹介します。

●体力測定会を行いました！

４月17日(月)にむくのきセンター、20日(木)に役場交流ホールで、すてき65メイト主催で体力測定会を実施しました。多くの方に参加していただき、参加者からは「自身の体力を知ることで、普段の生活で運動を意識するようになった」などの声が聞かれました。

●握力測定会を結果相談会と併せて開催します！

特定健診の結果相談会の実施期間のうち、下記日程で握力測定会を実施します。

どなたでも参加できます。フレイル予防のために、自分の体力をチェックしてみませんか？

実施日：７月19日（水）・20日（木）・21日（金）・24日（月）・25日（火）
時　間：午前10時～正午
場　所：町役場２階マイナンバーブース横（授乳室前）

※参加者が多い場合は、待ち時間がある場合があります。ご了承ください。

●各地域にも体操の居場所があります！

現在、各地域の体操の居場所が町内に30カ所あります。詳細は、すてき65メイトのホームページに掲載していますので、体操に興味のある方は、ぜひ参加してください。

問高齢福祉課☎95－1932

健康ポイント対象事業ご案内

【６月16日(金)～７月15日(土)】

種別	問い合わせ先および事業名	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どっとこひろば		
	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		
乳幼児健診教室	②マタニティフェア	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		
	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。	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	6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(アピタタウンけいはんな西館1階)	6月17日・24日、7月1日・8日・15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５年度家族の健康カレンダーを参照してください。
※警報発令時は中止。

問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

町役場関係部署などのファクス番号・Eメールアドレスは34ページに掲載しています。

「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。

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

「COCONI」

役場庁舎２階にあるこのお店では、**エネルギー表示メニュー・塩分ひかえめメニュー**を提供しています。(お弁当の予約もできます)

住　　所：南稲八妻北尻70(町役場２階)
ＴＥＬ：95－7902(代表)
営業時間：午前11時～午後２時
定 休 日：土日・祝日(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）☎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 323

簡単ネバネバ丼

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「簡単ネバネバ丼」です。

▶材料（２人分）
おくら40g、長芋50g、もずく酢(市販)120g、かにかま40g、白ご飯300g

▶作り方
(1)おくらを水洗いし、塩をまぶしてもみ、うぶ毛を取り除き、さっとゆでる。
(2)おくら、長芋、かにかまは５ミリ位の長さに切る。
(3)ポリ袋に(2)ともずくを入れ、もみもみしてご飯の上にかける。
※ミョウガ、納豆、スプラウトなどアレンジも可能です。
※もずく酢の酢を軽く切り、めんつゆ少量で味付けしてもおいしいです。

▶１人分の栄養価
エネルギー312kcal・たんぱく質7.9g・脂質0.3g・カルシウム59mg・食物繊維3.8g・塩分1.7g

食育ミニ情報 No.36
おくらのネバネバの正体は？
水溶性食物繊維の「ペクチン」によるもので、「ペクチン」は腸内をゆっくり移動するので腹持ちがいいのが特徴です。また血糖値やコレステロールの上昇を抑える働きもあります。

プレママ・プレパパ向けイベント
「マタニティフェア」ぜひお越しください!!

令和４年度から開催中の『マタニティフェア』！
おむつ替えや沐浴（もくよく）などの育児体験、パパの妊婦体験、助産師による腹部タッチケア、子育て事業や保育所情報コーナー、健康コーナーなど、マタニティライフ・育児を楽しめるヒントが盛りだくさん！お子さん連れの方も参加できます。

参加者全員で記念撮影

育児（沐浴）体験

～参加者からのメッセージ～

- プレ親活動ができる貴重な機会でした♡
- 体験して、赤ちゃんに会うのがさらに楽しみになりました。
- みんな不安と楽しみな気持ちは一緒と分かって心強かったです。

ペアマッサージ

今年度の予定

8月20日(日)、12月17日(日)、令和６年２月４日(日)
※全日程午前中
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、参加をお断りする場合があります。)

町マタニティフェアホームページ

問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

【7月16日(日)～8月15日(火)】

種別	問い合わせ先および事業名	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		
	①赤ちゃんとパパ		
乳幼児健診教室	②マタニティフェア	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		
	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	7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)	7月22日、8月5日・12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５年度家族の健康カレンダーを参照してください。
※警報発令時は中止。
問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

町役場関係部署などのファクス番号・Eメールアドレスは34ページに掲載しています。

「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

「cafe ここらく」
このお店では、**野菜たっぷりメニュー**を提供しています。(テイクアウトもしています)

住　　所：祝園西一丁目８－１
ＴＥＬ：95－7902(代表)
営業時間：午前11時30分～午後２時
定 休 日：土・日・月・祝日(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）☎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 324

韓国風卵焼き

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「韓国風卵焼き」です。

▶材料(２人分)
卵２個(110㌘)、ピーマン１個(28㌘)、人参1/5本(28㌘)、ごま油小さじ３(10㌘)、水大さじ１(15㌘)、塩少々

▶作り方
(1)ピーマンと人参をみじん切りにし、小さじ１のごま油で炒める。
(2)ボウルに卵を割り入れ、(1)と水と塩少々を加えてよく混ぜる。
(3)卵焼き器に残りのごま油の半量を入れて中火で熱し、(2)を半量流し入れる。
半熟状になったら手前に向かって巻く。
(4)奥に寄せて残りのごま油を入れてのばし、残りの(2)を入れて卵の下にも流す。
半熟状になったら手前に向かって巻いて形を整えていく。
(5)食べやすい大きさに切る。

▶１人分の栄養価
エネルギー130㎉・たんぱく質6.9㌘・脂質10.7㌘・カルシウム31㎎・食物繊維0.7㌘・塩分0.3㌘

食育ミニ情報 No.37
ピーマンとパプリカは違うの！？

ピーマンもパプリカもナス科のトウガラシ属の植物で、辛みのないトウガラシの一種になります。栄養面では、どちらもビタミンやカロテン、食物繊維などを豊富に含む野菜です。特にパプリカは、ビタミンＣやカロテンがピーマンの約２倍以上含まれています。

令和５年度　健康講演会を開催します！

毎年大好評の医師・歯科医師・薬剤師による、健康講演会を今年度も実施します。お誘い合わせの上、ぜひ参加してください。

日時・場所	演　題	講　師
9月27日(水) 精華町交流ホール (町役場2階)	「歯科医師が教える～いつ、どういうときに歯医者さんにいけばいいの？～」	ゆうま歯科 渡邊優磨 歯科医師
10月5日(木) 501・502会議室 (町役場2階)	「高血圧～あなたが飲んでいるその薬、本当に必要ですか？！～」	島谷クリニック 島谷英彦 医師
10月31日(火) 精華町交流ホール (町役場2階)	「子どもの"かぜ"と対処法」	くわはらこどもクリニック 桑原　勲 医師
12月7日(木) 精華町交流ホール (町役場2階)	「知って納得！お薬について～かかりつけ薬局のメリット～」	かわた薬局 川田恭久 薬剤師
12月8日(金) 精華町交流ホール (町役場2階)	「糖尿病との付き合い方～ほんとうに食べ過ぎや運動不足が原因？～」	藤木医院 藤木健吾 医師
令和6年 2月1日(木) 精華町交流ホール (町役場2階)	「便秘について」	岸田内科医院 岸田秀樹 医師

対 象 者　精華町内に在勤・在住の方
参 加 費　無料
時　　間　全て午後１時30分～２時30分(予定)
申込方法　各講演会の１週間前までに問い合わせ先へ
※耳の不自由な方で、話の内容を要約して筆記する要約筆記などが必要な方は、講演の３週間前までに電話・メールなどで申し込んでください。
※警報発令状況により講演を中止する場合は町ホームページでお知らせします。

問健康推進課☎95－1905・FAX95－3974・✉kenko@town.seika.lg.jp

健康ポイント対象事業ご案内

【8月16日(水)～9月15日(金)】

種別	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		
乳幼児健診教室	②マタニティフェア	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		
	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(カード版)※最大60P/月 1P/2000歩(アプリ版)※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	8月23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)	8月19日・26日、9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５年度家族の健康カレンダーを参照してください。

セイカ歩数計のダウンロードはこちらから

iPhoneはこちら　App Store からダウンロード
Androidはこちら　Google Play で手に入れる

問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

町役場関係部署などのファクス番号・Eメールアドレスは34ページに掲載しています。

「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。

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

「ブーランジュリーフルール」
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：桜が丘三丁目14－5
ＴＥＬ：73－2929
営業時間：午前７時～午後６時
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）☎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

325

鶏ささ身のくずたたき

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「鶏ささ身のくずたたき」です。

▶材料(２人分)
鶏ささ身４本(200g)、塩小さじ1/3、こしょう少々、酒小さじ２、かたくり粉小さじ２、わかめ(戻したもの) 40g、サラダ菜1/4株(20g)、大葉２枚、トマト1/2個
〈酢みそ〉みそ・だし各10g、砂糖小さじ２(6g)、酢小さじ１強(6g)

▶作り方
(1)ささ身は筋を除き、１本を２～３切れにそぎ切りにし、塩・こしょう・酒をふり５～６分おく。
(2)ささ身を包丁の背で軽くたたき厚みを均等にし、かたくり粉をまぶす。
(3)たっぷりの湯でささ身を茹で、冷水に取る。冷めたら、水気を切る。
(4)１口大に切ったわかめ・サラダ菜・トマトを、ささ身に添え盛り付ける。大葉の千切りをささ身に散らす。酢みその材料を混ぜ合わせ、別の器に入れ添える。

▶１人分の栄養価
エネルギー149kcal・たんぱく質25.8g・脂質1.5g・カルシウム49mg・食物繊維2.0g・塩分1.7g

食育ミニ情報 No.38
鶏ささ身のパワー！！
鶏ささ身は、高たんぱく・低カロリーなので、ダイエットに最適な食材とされています。また、ナイアシンの栄養成分を多く含んでいるので、疲労回復、肌や髪の毛にも良いとされています。

フレイル予防で健康長寿！ ［フレイル］を知っていますか？

フレイルとは？！

加齢に伴って、気力や体力など心身の活力が低下した状態をいいます。以前はこの状態を「虚弱」といっていました。「フレイル」は健康な状態に戻ることができます。

短期集中予防サービス（通所型サービスC）

3カ月間集中的に運動することで、落ちてしまった体力を取り戻すことを目的とした教室です。

利用にあたっては条件（以下を参照）がありますので、改善に向けて取り組みたい方は管轄の地域包括支援センターに相談してください。

【条件】①②のいずれかに該当する方

①65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

②要支援認定を受けた方

利用後は近くの「体操の居場所」へ！

体力を取り戻したら、引き続き運動などを継続することで、フレイル予防や健康寿命を延ばすことにもつながります。町内には集会所などを利用した「体操の居場所」（地域の方が定期的に体操をしている集まり）が各所に立ち上がっています。詳しくは下記のすてき65メイトホームページから。

すてき65メイトホームページ

町ホームページ「フレイルを予防しよう」もご覧ください。

町ホームページ

問北部地域包括支援センター（川西・精北小学校区）☎94－5677、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☎95－1932

健康ポイント対象事業ご案内

【9月16日(土)～10月15日(日)】

種別	事業名	日程	ポイント
子育て親子参加	①よちよちひろば	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		
乳幼児健診教室	②マタニティフェア	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		
	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（カード版）※最大60P/月
			1P/2000歩（アプリ版）※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	9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（アピタタウンけいはんな西館1階）	9月16日・23日、10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～（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5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☎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

町役場関係部署などのファクス番号・Eメールアドレスは38ページに掲載しています。

「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

「ブレッドギャラリー丸星堂」

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：光台五丁目25－6
T E L：26－3280
営業時間：午前6時30分～午後6時30分
定 休 日：火・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）☎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 326

カラフルきんぴら

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「カラフルきんぴら」です。

▶材料（2人分）

にんじん2/3本（100㌘）、かぼちゃ1/8個（100㌘）、ピーマン大2個（120㌘）、黒ゴマ小さじ2（6㌘）、ごま油小さじ2（8㌘）

A：しょうゆ大さじ1/4（4.5㌘）、みりん大さじ1（18㌘）、酢大さじ1/2（7.5㌘）

▶作り方

(1)にんじん、かぼちゃ、ピーマンは太めの千切りにする。

(2)フライパンにごま油を熱し、にんじん、かぼちゃを炒め、A、黒ゴマを加え最後にピーマンを加えて炒め、器に盛る。

▶1人分の栄養価

エネルギー147㌔㌍・たんぱく質2.7㌘・脂質6.0㌘・カルシウム65㍉㌘・食物繊維4.9㌘・塩分0.4㌘

食育ミニ情報 No.39

β－カロテンとは？

今回のレシピに入っているにんじん、かぼちゃ、ピーマンに共通して含まれる栄養素、β－カロテン。生活習慣病の原因になる活性酸素の発生を抑えたり、取り除いたりする働きがあります。緑黄色野菜に多く含まれ、油脂と一緒に摂ると吸収率が高まるとされているので、油で調理すると効率良く吸収できます。

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

□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□の機能が衰えることをいいます。

健康への影響は？

□の機能が衰えると、柔らかい物を食べるようになり、かむ機能は低下します。そうすると、食欲低下から低栄養となり全身の機能低下につながります。

セルフチェックしましょう☑

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あります。

- □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）
- □□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）
- □さきイカ、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大切です！

オーラルフレイルは、人とお話をしたり、しっかりかむことなど、□をしっかり使うことや□のケアをすることで予防できます。歯科健診を受けるなどして、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。

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□のケア」「社会参加」の3つに取り組むことが大切です。

「お□の健康のご案内」のページはこちら⇒
（今年度76歳になる方対象）

問 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

【10月16日(月)～11月15日(水)】

種別	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		
	①赤ちゃんとパパ		
乳幼児健診教室	②マタニティフェア	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		
	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（カード版）※最大60P/月 1P/2000歩（アプリ版）※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)	10月21日・28日、11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/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5年度家族の健康カレンダーを参照してください。

セイカ歩数計のダウンロードはこちらから

iPhoneはこちら　App Store からダウンロード
Androidはこちら　Google Play で手に入れよう

問 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

町役場関係部署などのファクス番号・Eメールアドレスは34ページに掲載しています。

「食の健康づくり応援店」

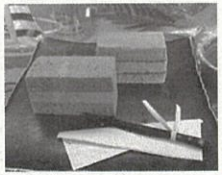
「食の健康づくり応援店」とは、「野菜たっぷり」や「塩分ひかえめ」メニューの提供、「エネルギー表示」「食物アレルギー表示」など、食を通じた府民の健康づくりに積極的に取り組む飲食店などのことです。

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

「パティスリー　ル・フルティエ」
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：祝園西一丁目9－46
　　せいかガーデンシティ
ＴＥＬ：95－0809(代表)
営業時間：午前9時30分～午後7時
定休日：不定休



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。

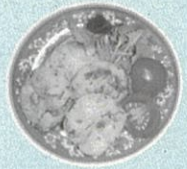
問 せいか365事務局（健康推進課・高齢福祉課・国保医療課・生涯学習課・企画調整課）☎95－1905（健康推進課内）

毎月19日は食育の日

あすなろお喜楽 クッキング COOKING

327

はんぺん焼き



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「はんぺん焼き」です。

▶材料（2人分）
はんぺん2枚(200㌘)、大葉6枚、ちりめんじゃこ10㌘、紅しょうが10㌘
片栗粉小さじ2、塩ひとつまみ、オリーブオイル適量

▶作り方
(1)大葉を細かく切る。
(2)ビニール袋にはんぺん、片栗粉、塩を入れてよく揉む。
(3)大葉、ちりめんじゃこ、紅しょうがを入れて軽く揉む。
(4)8等分して形作る。(ビニール袋の中で円柱状に丸め、8等分に切り形成する。)
(5)フライパンにオリーブオイルをひき、(4)を入れて弱火で両面こんがり焼く。

▶1人分の栄養価
エネルギー168㌔・たんぱく質12.1㌘・脂質7.2㌘・カルシウム49㎎・食物繊維0.3㌘・塩分2.1㌘

食育ミニ情報 No.40

オリーブオイルが健康にいいと言われるポイントは？

①オリーブオイルには一価不飽和脂肪酸のオレイン酸が多く含まれている→オレイン酸は悪玉コレステロールを減らし善玉コレステロールは減少させないので、心筋梗塞、脳梗塞、高血圧など生活習慣病の予防に役立ちます。②酸化を防ぐ「ポリフェノール」を含んでいる→抗酸化力が高く、血中コレステロールの酸化を防ぎ、血管系の疾患を予防する。③必須脂肪酸を含む三大栄養成分の脂質である→主成分はオメガ9系の脂肪酸ですが、体の中では生成できない必須脂肪酸であるリノール酸やリノレン酸も含まれている。

11月30日は「人生会議の日」です！

人生会議とは？

自分らしく最期を迎えるには、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・信頼する人などと話し合うことをいいます。

人生会議って必要なの？

自分の命の危険が迫ったとき、約70％の人が自分で医療やケアの望みを伝えることが出来なくなると言われています。

自分の思いに沿った医療やケアを伝えることは、あなたの代わりに意思決定を判断する必要があった際に、大切な人の手助けになるかもしれません。

人生会議　ゆっくり、じっくり考えてみよう。

①あなたの最期を迎えるにあたり、大事にしていることは何ですか？
②あなたの大切な人（代わりに気持ちを伝えてくれる人）は誰ですか？
③あなたが大事にしていることを「医療・介護関係者（かかりつけ医など）」と話し合ったことがありますか？
④話し合った結果を大切な人に伝えましたか？

※人の気持ちは日々変化します。一度決めてもその都度内容を見返し、訂正していきましょう。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。

人生会議について詳しくは右の二次元コードから⇒

ゼロからはじめる人生会議

問 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（木）～12月15日（金）】

種別	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		
	①赤ちゃんとパパ		
乳幼児健診教室	②マタニティフェア	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		
	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（カード版）※最大60P/月
			1P/2000歩（アプリ版）※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	11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）	11月18日・25日、12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5年度家族の健康カレンダーを参照してください。

セイカ歩数計のダウンロードはこちらから

iPhoneはこちら　App Store からダウンロード
Androidはこちら　Google Play で手に入れる

問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

町役場関係部署などのファクス番号・Eメールアドレスは34ページに掲載しています。

「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。

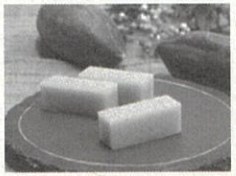
目印はコレ

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

「御生菓子司　ふたば」

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：祝園西一丁目40－4
ＴＥＬ：29－4529
営業時間：午前9時～午後6時
定 休 日：月曜日（祝日の場合は営業、その週の水曜日休）



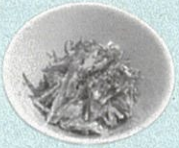
営業時間の変更や臨時休業をされている場合があります。詳細については各店舗に問い合わせてください。

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）☎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 328

お豆腐で水菜サラダ



今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会青空班」が紹介する「お豆腐で水菜サラダ」です。

▶材料（3人分）
水菜1/2束（100g）、かにかま50g、白ごま（仕上げ用）少々
【和え衣】A：絹ごし豆腐150g、砂糖小さじ1～2、ごま油小さじ2、白だし大さじ1～1.5、白すりごま大さじ2、おろししょうが小さじ1

▶作り方
(1)水菜はたっぷりの水でよく洗い、水気をよく切り、3㎝の長さに切る。
(2)かにかまは2つに切り、裂いておく。
(3)Aをボールに入れ泡立て器でよく混ぜる（ここで味をみてお好みの味に調整する）。
(4)(3)に水菜とかにかまを入れ混ぜ合わせる。
(5)皿に盛りごまを振る。

▶1人分の栄養価
エネルギー113㎉・たんぱく質6.4g・脂質7.3g・カルシウム135㎎・食物繊維2.0g・塩分1.1g

食育ミニ情報 No.41

絹ごし豆腐と木綿豆腐の違いって何？

木綿豆腐は、豆乳ににがりを加えて固めたものを一度崩してから、圧力をかけて押し固めたものです。一方絹ごし豆腐は、豆乳ににがりを加えてそのまま固めて作ったものです。木綿豆腐は水分が絞られているので栄養分が凝縮されていて、たんぱく質、カルシウム、鉄分、食物繊維は絹ごし豆腐より豊富に含まれています。逆に絹ごし豆腐は、水溶性の栄養素、ビタミンB群やカリウムは木綿豆腐より多く含まれます。そして、木綿豆腐よりエネルギー量が少ないので、ダイエット中の食事やたんぱく質を手軽に補いたいときにおススメです。

令和５年度特定健診・肺がん検診（結核検診含む）・大腸がん検診を追加実施します！
～12月15日（金）まで申込期間延長～

今年最後の受診のチャンスです!!

実施日　令和６年１月17日（水）・18日（木）
※申込人数が少数の場合は、２日間の実施予定日を１日に短縮する場合があります。

場　所　精華町交流ホール（町役場２階）

対象者

特定健診
40歳以上の方（昭和59年３月31日以前生）かつ①精華町国民健康保険被保険者、②後期高齢者医療制度被保険者、③生活保護受給者

肺がん検診（結核検診含む）
40歳以上の方（昭和59年３月31日以前生）

大腸がん検診
40歳以上の方（昭和59年３月31日以前生）
※いずれも令和５年度未受診の方が対象です。

実施内容／料金

特定健診
問診・身体測定・尿検査・血圧測定・血液検査・心電図・診察・眼底（必要者）／1000円
※ただし上記②③の対象者は無料

肺がん検診
問診・胸のレントゲン／無料、喀痰検査（必要者）／1000円
※ただし年度末年齢70歳以上の方は無料

大腸がん検診
問診・便の潜血反応／200円
※ただし年度末年齢70歳以上の方は無料

申込方法
12月15日（金）までに右の二次元コード、または健康推進課窓口で申し込んでください。12月下旬に自宅へ案内（必要書類）を送付します。

電子申込フォーム

令和５年度追加健（検）診について詳しくはこちらから⇒

問健康推進課☎95－1905

健康ポイント対象事業ご案内

【12月16日（土）～令和６年１月15日（月）】

種別	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		
乳幼児健診教室	②マタニティフェア	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		
	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（カード版）※最大60P/月
			1P/2000歩（アプリ版）※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（アピタタウンけいはんな西館1階）	12月16日・23日、令和6年1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５年度家族の健康カレンダーを参照してください。

セイカ歩数計のダウンロードはこちらから
iPhoneはこちら　App Store からダウンロード
Androidはこちら　Google Play で手に入れる

問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

町役場関係部署などのファクス番号・Eメールアドレスは34ページに掲載しています。

「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

「コープ祝園店ベーカリーパン COCCO」
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：祝園西一丁目９－46
せいかガーデンシティ
ＴＥＬ：98－3040（代表）
営業時間：午前９時～午後９時30分
定休日：年中無休
※ただし１月１日～３日は休業します。

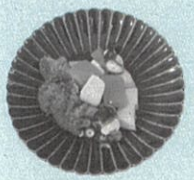
営業時間の変更や臨時休業をされている場合があります。詳細については各店舗に問い合わせてください。

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）☎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 329

タコと長芋のカレー炒め



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「タコと長芋のカレー炒め」です。

▶**材料（２人分）**
ゆでタコ40㌘、長芋20㌘、ブロッコリー40㌘、パプリカ（赤）15㌘、サラダ油小さじ1
カレー粉小さじ１（２㌘）、めんつゆ（２倍濃縮）小さじ1

▶**作り方**
(1)タコを１口大に切り、熱湯でさっとゆでる。
(2)長芋は皮をむき、１口大に切る。
(3)ブロッコリーは小房に分け、熱湯でさっとゆでる。
(4)パプリカも1口大に切る。
(5)フライパンにサラダ油とカレー粉を入れて少し炒め、(1)(2)(3)(4)を入れて炒める。
(6)火を消して、めんつゆを回し入れ、混ぜる。

▶**１人分の栄養価**
エネルギー57㌔㌍・たんぱく質6.0㌘・脂質2.5㌘・カルシウム22㎎・食物繊維1.6㌘・塩分0.3㌘

食育ミニ情報 No.42
タコの豆知識!!
タコは地球の95％を占める無脊椎動物の中で一番賢いといわれています。タコには、普通の心臓が１つ、エラ心臓が２つの３つの心臓があり、心臓から流れる血は青色です。そして、腕が６本、足が２本あり、敵から逃げるときに自分の腕を切り離すこともあるのですが、腕や足は脳が完全に制御しておらず独立しているのでちぎれても動きます。そして逃げ足は時速40キロ。イメージより速くないですか？また、吸盤で触っただけで味がわかり、ぐにゃぐにゃくねくねなのに伊勢えびやカモメまで食べちゃうんです。

高齢者の悩み、疑問、心配事…一人で抱えていませんか？

地域包括支援センターって？

高齢者の皆さんの介護・福祉などに関するいろいろな相談に対応しています。

高齢者本人をはじめ、その家族や近所にお住まいの方も相談できます。

具体的に何を相談していいの？

①今までの生活が少し大変になってきた、**介護保険・介護サービス**などについて知りたい。
②**家族が認知症かもしれない**が、どうしたらいいのか分からないので相談したい。
③**家から怒鳴るような声が聞こえる**ので心配。
④**隣の家の郵便物がずっとたまっている**ので心配。
⑤生き生きとした生活を続けるために、**体操や人と交流できる場所**はないかな？　など

まずは相談してみませんか？

すぐに解決しなくても、誰かに不安事・心配事を打ち明けるだけで気持ちが落ち着くかもしれません。

一人で抱え込まず、相談してください。

相談・問い合わせはこちらへ

北部地域包括支援センター
（川西・精北小学校区）
☎ 94－5677

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

問 精華町役場高齢福祉課☎95－1932

健康ポイント対象事業ご案内

【1月16日(火)～2月15日(木)】

種別	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		
	①赤ちゃんとパパ		
乳幼児健診教室	②マタニティフェア	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		
	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（カード版）※最大60P/月
			1P/2000歩（アプリ版）※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24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20日・27日、2月3日・10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5年度家族の健康カレンダーを参照してください。

セイカ歩数計のダウンロードはこちらから

iPhoneはこちら　App Store からダウンロード

Androidはこちら　Google Play で手に入れる

問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

町役場関係部署などのファクス番号・Eメールアドレスは34ページに掲載しています。

「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

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
ＴＥＬ：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）☎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 330

納豆トースト

今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会　コスモス班」が紹介する「納豆トースト」です。

▶**材料（2人分）**
6枚切り食パン2枚(120g)、納豆2パック(80g)、ねぎ10g、とろけるチーズ36g、ミニトマト20g

▶**作り方**
(1)納豆をよく練り、付属のたれとからし、刻んだねぎを入れてよく混ぜる。
(2)食パンの上にとろけるチーズをのせて、トースターで焼く。
(3)焼いた食パンの上に(1)の納豆をのせ、ミニトマトを添える。

▶**ポイント**
朝食に納豆トーストがお勧めです。納豆は、よく練る方がまとまりやすいです。ねぎのかわりに、レタスやパセリでもOK。パンがない時は、ご飯にのせて、納豆ごはんに。栄養価もあり、元気が出ます。

▶**1人分の栄養価**
エネルギー307kcal・たんぱく質18.2g・脂質11.8g・カルシウム155mg・食物繊維6.4g・塩分1.8g

食育ミニ情報 No.43

納豆の豆知識!!

納豆には、腸内環境を整える、免疫力アップ、血栓の予防、骨折の予防、更年期障害の改善といった、たくさんの効能があります。また、納豆は、どのタイミングで食べてもいい食品ですが、納豆には、血栓を溶かす酵素「ナットウキナーゼ」が含まれています。血栓を溶かす効果を最大限引き出すために、夜に食べるのがおススメだとされています。

令和４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。

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、保険税の負担能力が低い方々の加入割合が高く、保険税の負担率が高いという構造的な問題を抱えています。

令和４年度の国民健康保険特別会計の決算額は、31億5860万円でした。

被保険者は町人口の16.4%となる6024人で、１年間に326人減少しました。中でも、後期高齢者医療制度への移行が多く、令和６年度までは、団塊の世代の同制度への移行により、被保険者の減少幅が大きくなる見込みです。保険給付費は21億3896万円で、令和３年度と比べて6352万円（2.9%）減少していますが、これは被保険者数の減少によるもので、一人当たりの診療費は31万7303円で、令和３年度と比べて6737円（2.2%）増加しました。

国保税の抑制のためには医療費の伸びを抑えることと、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税の適正な賦課と収納率の向上への取り組みを行い、一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。

問国保医療課☎95－1929

健康ポイント対象事業ご案内

【２月16日(金)～３月15日(金)】

種別	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		
乳幼児健診教室	②マタニティフェア	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		
	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。	1P/2000歩（カードと連携した場合は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	2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(アピタタウンけいはんな西館1階)	2月17日・24日、3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５年度家族の健康カレンダーを参照してください。

セイカ歩数計のダウンロードはこちらから

iPhoneはこちら　App Store からダウンロード

Androidはこちら　Google Play で手に入れよう

問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

母子手帳アプリ「母子モ」がさらに便利になりました！

母子手帳アプリ 母子モ

詳しくは、町ホームページをご覧ください。

母子モのダウンロードはこちらから　町ホームページ

町役場関係部署などのファクス番号・Eメールアドレスは34ページに掲載しています。

「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

「luck Room café（ラックルームカフェ）」

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：祝園西一丁目22－５寺島ビル１階
ＴＥＬ：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。

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）☎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 331

冬野菜の焼き野菜サラダ

今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会丸山班」が紹介する「冬野菜の焼き野菜サラダ」です。

▶**材料（２人分）**
れんこん100㌘、かぶ１個、ブロッコリー1/2株、里芋２個、ミニトマト６個、厚切りベーコン50㌘、オリーブオイル適量
〈ドレッシング〉バルサミコ酢大さじ１、はちみつ大さじ１、しょうゆ大さじ１、オリーブオイル大さじ１、塩・こしょう少々

▶**作り方**
(1)ボウルにドレッシングの材料を入れて混ぜる。
(2)れんこん、里芋は皮をむき５ミリ位の厚さに切って、それぞれ水にさらして水気をきる。かぶは皮をむいて８等分のくし切りにし、ブロッコリーは小房に分ける。
(3)(2)の野菜をレンジで加熱して食べやすい硬さにする。
(4)フライパンにオリーブオイルを入れて中火で加熱し、食べやすい大きさに切ったベーコンとブロッコリーをサッと炒め、一度取り出す。
(5)(4)のフライパンにオリーブオイルを入れ中火で加熱し、かぶに焼き色をつけたら一度取り出す。
(6)れんこんと里芋に焼き色をつけ、ミニトマトと取り出した野菜を加えて混ぜ合わせながらサッと炒める。器に盛り付けドレッシングをかける。

▶**１人分の栄養価**
エネルギー 282㎉・たんぱく質9.2㌘・脂質15.4㌘・カルシウム54㎎・食物繊維4.7㌘・塩分2.5㌘

食育ミニ情報 No.44
今が旬!! 冬野菜
旬の野菜は栄養価が高く、価格が手ごろなのも魅力です。特に野菜は、ビタミンやカロテンなどの栄養価を多く含み、免疫力を高め、風邪の予防にも効果があるといわれています。いいことづくしの冬野菜を煮物や鍋など体が芯から温まる料理に使って、寒い冬を乗り切りましょう。

母子手帳アプリ「母子モ」の登録はお済みですか？

町では、妊娠から出産・子育てまでをサポートする便利な母子手帳アプリ「母子モ」を導入しています。まだ登録されていない方は、この機会にぜひ登録してください。

「母子モ」の便利機能

発育記録 妊婦健診や乳幼児健診などの健康管理の記録、おなかの赤ちゃんの様子やお子さんの成長を写真付きで記録できます。成長の記録は家族間で共有することもできます。

予防接種管理 お子さんの生年月日や予防接種履歴から接種予定日が近づくとプッシュ通知でお知らせが届きます。

地域の子育て情報発信 子育てイベントや相談先・各種サービスなど、子育ての最新地域情報を知ることができます。

さらに、令和６年１月から次の機能を追加しました！

追加機能①	妊娠届＆親子（母子）健康手帳交付のオンライン申請

妊娠届出時のアンケートをオンラインで回答。合わせて、親子(母子)健康手帳と妊産婦健康診査受診券の交付日時もオンラインで予約が可能に！

追加機能②	新生児（乳児）訪問アンケートのオンライン申請

お子さんが誕生したら、保健師または助産師が訪問し、発育の確認や乳幼児健診、予防接種などの子育て情報の案内をしています。これまで訪問時に記入してもらっていたアンケートを、「母子モ」で事前に入力し、オンラインで申請が可能に！

新機能により、手続きの時間を短縮して、忙しい子育て世代の負担の軽減と、速やかできめ細かな支援に役立てることを目指しています。外国語(12言語)にも対応しています。
詳しくは右の二次元コードから。

町ホームページ

母子手帳アプリ 母子モ
母子モのダウンロードはこちらから▶

問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

3月16日(土)～4月15日(月)

種別	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		
乳幼児健診・教室	②マタニティフェア	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		
	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。	1P/2000歩（カードと連携した場合は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	3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(アピタタウンけいはんな西館1階)	3月16日(土)・23日(土)、4月6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	

●クーポンの引換期限にご注意ください。
（カード：3月末、アプリ：4月末）
●健康ポイント事業の概要については、令和６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☎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

町役場関係部署などのファクス番号・Eメールアドレスは38ページに掲載しています。

「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。

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♥

桜が丘のカフェレストラン「セレンディピティ」

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
ＴＥＬ：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

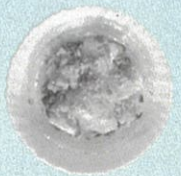
営業時間の変更や臨時休業をされている場合があります。詳細については各店舗に問い合わせてください。

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）☎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 332

ほうれん草とじゃが芋の重ね焼き



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「ほうれん草とじゃが芋の重ね焼き」です。

▶材料（２人分）
ほうれん草1/2束(100g)、じゃがいも中１個(130g)、生椎茸２個(30g)、トマト1/4個(50g)、ベーコン２枚(30g)、牛乳150g、バター６g、にんにく１かけ(３g)、粉チーズ大さじ１(６g)、塩、こしょう少々

▶作り方
(1)ほうれん草は洗って3センチの長さに切り、茹でて冷水にくぐらせ水分を絞る。
(2)じゃがいもは皮をむき、スライサーで薄く切る。
(3)椎茸、トマトも薄切りにし、ベーコンは2センチ幅に切る。にんにくはみじん切りにする。
(4)鍋ににんにく、ベーコンを入れ炒める。(2)と椎茸も炒め、牛乳を加え中火で2分煮て、塩、こしょう少々で味を調える。
(5)耐熱皿にバターをぬり、ほうれん草を敷き、軽く塩・こしょうを振る。トマトを並べ、(4)を上にかけて、チーズを振りかける。
(6)200℃に熱したオーブンの上段に入れ、12分位焦げ目がつくまで焼く。

▶１人分の栄養価
エネルギー199kcal・たんぱく質8.8g・脂質12.4g・カルシウム153mg・食物繊維8.3g・塩分1.0g

食育ミニ情報 No.45
トマトを加熱すると？
トマトの赤い成分である「リコピン」は、強固な細胞壁を持つため、加熱調理をして食べることで細胞壁がやわらかくなり、リコピンが吸収されやすくなります。また、にんにくや玉ねぎ、油と一緒に加熱することで体内に吸収されやすくなるといわれています。