



妊娠期～赤ちゃんのいるご家庭向けの事業のご案内

町では、安心して妊娠・出産が迎えられるように次のような事業を行っています。

助産師や保健師・保育士などに気軽に相談でき、保護者同士の情報交換の場にもなっていますので、ご参加ください。

事業名	対象者	詳細 (二次元コード)	問い合わせ先
マタニティフェア	妊娠中のプレママ・プレパパ		健康推進課 ☎95-1905
マタニティサロン	妊娠中のプレママ・プレパパ		
赤ちゃんサロンA	生後2カ月～7カ月までの赤ちゃんと保護者		子育て支援センター ☎98-4001
赤ちゃんパパ	生後2カ月から1歳までの赤ちゃんパパ		

町では、この他にも妊婦訪問や赤ちゃん訪問を行っています。電話や来所での相談もできますので、お気軽にご相談ください。

〈マタニティフェア〉



沐浴体験

妊婦体験

便利な母子手帳アプリ「母子モ」の登録を！

妊娠～子育て期の地域の最新情報を発信しています。さらに、妊娠届出や新生児訪問のオンライン申請の機能も追加され、ますます便利になっています。

母子モのダウンロードは右の二次元コードから、または「母子モ」で検索！

☎健康推進課母子保健係 ☎95-1905



健康ポイント対象事業のご案内

4月16日(火)～5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	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		
乳幼児健診・教室	①赤ちゃんパパ	対象者には個別通知	20P
	①つながり野外ひろば		
	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		
セイカ歩数計アプリ	②3歳6カ月児健診	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62P/月
	②セイカ歩数計		
365ポイントシフト※	②役場庁舎2階健康推進課受付	4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(アビタタウンけいはんな西館1階)	4月20日・27日、5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6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、食を通じて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♥

「喫茶こころ」

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：南畑八畠砂留22-1 (かしのき苑内)

TEL：95-3203

喫茶営業時間：午前11時～午後2時

パン営業時間：午前11時～(売り切れ次第終了)

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

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「野菜入り鶏そぼろ」です。

333

野菜入り
鶏そぼろ

朝ごはんに
ぴったり！！



★おすすめポイント★

たくさん作って小分けして冷凍しておき、解凍してごはんにかけてどんぶりに、卵焼きにいれてもおいしいです。朝ごはんにもおすすめです。

▶材料(作りやすい分量6人分)

鶏ミンチ200g、生椎茸4枚(40g)、人参1/4本(40g)、ピーマン1個(20g)、酒大さじ3、みりん大さじ1、しょうゆ大さじ1.5、砂糖大さじ2強、しょうがおろし汁小さじ2

▶作り方

- (1)生椎茸、人参、ピーマンはみじん切りにする。
- (2)火をつけていない鍋に全ての材料を入れて混ぜ合わせる。
- (3)鍋を火にかけ、弱～中火で固まらないように混ぜながら火を通す。
- (4)汁が少なくなってきたら最後強火にして、汁気を飛ばす。

▶1人分の栄養価

エネルギー 93kcal・たんぱく質6.4g・脂質4g・カルシウム6mg・食物繊維0.6g・塩分0.8g



おすすめの朝ごはん
レシピはこちら

食育ミニ情報 No.46

朝ごはんを食べるといいことがいっぱい①「脳へのエネルギー補給」

寝ている間にエネルギーが欠乏した脳に、朝食を摂って栄養を届けることで、脳の働きも活発になり、集中力や記憶力が高まります。





「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、心身のたつきや社会的なつながりが弱くなった状態

フレイルについてはこちら



▶実施期間 6月3日(月)～9月30日(月)

【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・和東町・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？

☎健康推進課 95-1905

☎保健医療課 95-1929

健康ポイント対象事業ご案内

5月16日(木)～6月15日(土)

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お誕生日のついで		
	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	20P
	①つながり野外ひろば		
	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		
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6327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22日(水) 午後2時～4時
	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18日・25日、6月1日・8日・15日(土) 午前10時～午後4時	30P
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むくきセンター米館ポイント	休館日を除く全日	10P
	⑤かしのき苑米館ポイント	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6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♥

「ベーカーリーカフェ プロート」

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

T E L: 94-9252

営業時間: 午前10時～午後4時30分(売切次第終了)

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

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「ほうれん草の巣ごもり卵」です。

★おすすめポイント★

ほうれん草の緑、卵の黄色、プチトマトの赤と色鮮やかで、食欲がそそられる1品です。ごはん、パン、どちらにも合う、朝ごはんにぴったりのレシピです。

▶材料(2人分)

卵2個、ベーコン2枚(20g)、ピザ用チーズ20g、ほうれん草80g、プチトマト4個、粒コーン20g、バター4g、塩・こしょう少々

▶作り方

- (1)ほうれん草は茹で、2センチの長さ切る。ベーコンは1センチ幅に切る。
- (2)プチトマトは半分に切る。
- (3)フライパンにバターを溶かし、(1)と粒コーンを炒め、塩・こしょうで味付けする。
- (4)耐熱容器に(3)を入れ、真ん中を少しぼませ卵を割り入れ、卵の周りにプチトマトとチーズをのせる。
- (5)オーブントースターで5～6分焼く。

▶1人分の栄養価

エネルギー157kcal・たんぱく質11.7g・脂質10.9g・カルシウム125mg・食物繊維1.8g・塩分0.6g

食育ミニ情報 No.47

朝ごはんを食べるといいことがいっぱい②「体温の上昇効果」

朝食を食べると体温が上昇して血流がよくなります。また食べ物を噛むことで、脳や胃腸が刺激され、脳も体も目覚めます。





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つに取り組むことが大切です。



☆フレイルは早めに生活習慣を見直せば、フレイルの進行を防ぎ、健康な状態へ戻すことができます。

短期集中の体操教室に参加してみませんか？

この教室(通所型サービスC)は、体操などを行うことで、心身機能の向上や豊かで充実した生活が継続できることを目的としています。



【対象者】

- ①要支援認定を受けた方
- ②65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)により生活機能の低下がみられた方

【利用するには？】

地域包括支援センターに相談してください。

【送迎もあります！】

サービス利用時はタクシーでの送迎もあるので、車に乗っていない方でも安心して通うことができます。



私たちと楽しく運動しましょう！

通所型サービスCの紹介動画はこちら！



関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

6月16日(日)～7月15日(祝・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	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		
乳幼児健診・教室	①赤ちゃんパパ	対象者には個別通知	
	①つながり野外ひろば		
	②マタニティフェア		
	②3～4カ月児健診		
	②9～10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。	1P/2000歩(カードと連携した場合は2P/6000歩)※最大60P/月
	②2歳4カ月児健診		
	②3歳6カ月児健診		
365ポイントシート※	②役場庁舎2階健康推進課受付	6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)	6月22日、7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6年度家族の健康カレンダーを参照してください。

- 関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

町ホームページ「フレイルを予防しよう」



「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

「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問い合わせてください。

関せいか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

335
梅でサッパリ・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)が紹介する「梅でサッパリ・ネバネバ丼」です。じめじめと蒸し暑い時期にもサッパリといいただけるレシピです。食欲のないときにも食べやすい一品です。ぜひお試しください。

朝ごはんにもピッタリ！

▶材料(1人分)

ごはん(150g)、オクラ4本、梅干し1個、納豆1パック、付属のたれ1個、刻みのり適量、かつお節適量

▶作り方

- (1)器にごはんを盛り、付属のたれを入れて混ぜた納豆をかける。
- (2)オクラは塩小さじ1/2(分量外)をかけ、全体にこすりつけて表面の産毛を取り除き、塩を洗い流す。
- (3)オクラのヘタとガクを切り落として小口切りにし、耐熱ボウルに入れラップをかけ500Wの電子レンジで50秒加熱する。
- (4)梅干しは種をとり、細かく刻む。
- (5)オクラ、梅干し、かつお節を混ぜ、(1)の上にかける。
- (6)最後に刻みのりを飾る。

▶1人分の栄養価

エネルギー355kcal・たんぱく質13.9g・脂質5.1g・カルシウム73mg・食物繊維5.8g・塩分2.4g

食育ミニ情報 No.48

朝ごはんを食べるといいことがいっぱい③「便秘の予防・解消」

朝食を食べることで、腸が刺激を受けて便が送り出されます。生活リズムを整えることにより、排便のリズムが作られます。



おすすめの朝ごはんレシピはこちら



人生100年時代～生きがいづくりのヒント～ 第3回 人生活躍セミナーのご案内

これからの人生を、より豊かに自分らしく、笑顔で元気に暮らすために、一緒に学んでみませんか？

【基礎コース】

原則として、全6回全て受講してください。

	日時・場所	内容・講師
1回	9月6日(金) 午後2時～4時	地域活動団体などの紹介 生きがいづくり 笑顔で過ごすセカンドライフ 京大卒のプロ大道芸人 田久 朋晃 氏
2回	9月13日(金) 午後2時～4時	体力測定から分かること 京都山城総合医療センター 山城南園地域ハビリテーション 支援センター 理学療法士 田井 博司 氏 【体力測定協力：健康づくり・介護予防サポーター（すてき65メイト）】
3回	10月11日(金) 午後2時～4時	認知症への理解・サポーター養成講座 高齢者総合福祉施設等の園 中谷 和也 氏 南部および北部地域包括支援センター・ 精華町キャラバン・メイト連絡会
4回	10月25日(金) 午後2時～4時	昔の思い出語りで脳を活性化 日本福祉大学助教 NPO シルバー 総合研究所理事 来島 修志 氏
5回	10月31日(木) 午後2時～4時	「誰もひとりぼっちにしない地域」をこ こで暮らしながらつくる 同志社大学社会学部教授 空閑 浩人 氏
6回	11月8日(金) 午後2時～4時	地域活動団体等活動発表

対 象 者 おおむね50～75歳(精華町在住の方)

場 所 精華町役場2階 交流ホール

定 員 40人程度

受 講 料 無料

申込方法 8月23日(金)までに下記までお申し込みください。
(名前・生年月日・電話番号・住所を伺います)

【選択コース】

基礎コースに続き、『すてき65メイト』(体操の居場所
で活躍中)の養成講座や地域活動の担い手育成の
ための講座などを予定しています！
あなたの地域で活躍したい！を応援します！

④高齢福祉課包括ケア推進係/ℓ95-1932、ℓ95-3974

健康ポイント対象事業ご案内

7月16日(火)～8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	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		
乳幼児 健診・ 教室	①赤ちゃんパパ	対象者には個別通知	20P
	①つながり野外ひろば		
	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		
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
	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大人の健康教室グットネ ス受付(アビタウンけい んな西館1階)	7月24日(水) 午後2時～4時 7月20日・27日、 8月3日・10日(土) 午前10時～午後4時	30P
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	10P

※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。

④①子育て支援センターℓ98-4001 ②健康推進課ℓ
95-1905 ③大人の健康づくり教室グットネ
スℓ98-3900 ④むくのきセンターℓ98-0200 ⑤かしの
き苑ℓ94-5200



写真：人生活躍セミナーの様子

「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
T E L：72-4505
営業時間：午前10時～午後6時
定 休 日：水・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。

④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) ℓ95-1905(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

今回は、精華町食生活改善推進協議会(あすなろ会)が
紹介する「ニラとチーズの炒り卵」です。

▶材料(2人分)

卵2個(120g)、ニラ1/4束(20g)、ピザ用チーズ30g、コショウ少々

▶作り方

- (1)ボールに卵を割り、1本の長さに刻んだニラとチーズ、コショウを入れる。
- (2)フライパンに(1)を入れてチーズやニラに火が入れば出来上がりです。

★フライパンで(1)の液を流し入れてふたをして、両面焼くとキッシュ風に出来ます！

▶1人分の栄養価

エネルギー 140kcal・たんぱく質11.4g・脂質10.5g・カルシウム134mg・食物繊維0.3g・塩分0.5g



朝ごはんにも
ピッタリ♪
パンにのせても
おいしいです!!

食育ミニ情報 No.49

「ニラの栄養について」

刺激のある香りのニラですが、濃い緑色の葉には
β-カロテン、ビタミンC、ビタミンEなどの抗
酸化ビタミンがバランスよく含まれており、胃腸
を刺激して食欲を増進させます。

生活習慣病の予防、老化の抑制など、多くの健康効果が期待できます！！



おすすめの朝ごはん
レシピはこちら



令和6年度 特定健診実施中！

「元気だから大丈夫」と思っていないですか？健診は自覚症状がないからこそ受診して、自身のからだを知り、元気を続けるためのものです。

1年に1度、ぜひ受診してください。

実施期間：令和6年6月～9月30日(月)

場 所：相模郡内の指定医療機関

対 象：40歳以上の精華町国民健康保険被保険者、生活保護受給者および後期高齢者医療制度被保険者

料 金：無料 令和6年度より全ての対象者が無料となりました。

特定健診の受診方法

- (1) 予約する(希望する指定医療機関へ予約します。)
- (2) 受診する
- (3) 結果を見る この機会に生活習慣を見直してみよう。(1～2カ月後ご自宅へ郵送で届きます。)

結果内容により、相談会のご案内や専門家(保健師・栄養士・歯科衛生士)から連絡させていただくことがあります。

※詳しくは家族の健康カレンダーやホームページを次の二次元コードから。

健康推進課／☎95－1905



平成9年4月2日～平成20年4月1日 生まれの女性の方へ

HPV ワクチン(子宮頸がん予防)を無料で接種できるのは令和7年3月31日まで！！

※期間を過ぎると全額自己負担(約5～9万円)。1回目は9月末までに！

※3回接種完了まで半年かかります(3回の接種が必要)。HPV ワクチンのキャッチアップ接種について詳しくは厚生労働省および町のホームページも確認してください。



厚生労働省
ホームページ



町
ホームページ

健康推進課／☎95－1905

健康ポイント対象事業ご案内

8月16日(金)～9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	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		
乳幼児 健診・ 教室	①赤ちゃんパパー	対象者には個別通知	20P
	①つながり野外ひろば		
	②マタニティフェア		
	②3～4カ月児健診		
	②9～10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。	1P/200歩 (カードと連携した場合は2P/6000歩) ※最大60P/月
	②2歳4カ月児健診		
	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	8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)	8月17日・24日、 9月7日・14日(土) 午前10時～午後4時	
運動 体操	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)	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6年度家族の健康カレンダーを参照してください。

健康推進課☎95－1905 ③大人の健康づくり教室グットネス☎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

「オリエンタルバーカリー」

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

T E L：98－6228

営業時間：午前10時～午後4時30分

定 休 日：年中無休(お盆、年末年始休暇あり)



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。

健康推進課(健康推進課・高齢福祉課・国民健康保険・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

337

焼きミンチカツ



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「焼きミンチカツ」です。

▶材料(2人分)

合挽きミンチ200g、玉ねぎ100g、卵1/2個、パン粉(牛乳に浸す分)大さじ3、牛乳大さじ2、
とんかつソース大さじ1、マヨネーズ大さじ1、塩ひとつまみ、コショウ少々、パン粉(上に振りかける分)大さじ4

▶作り方

- (1) 玉ねぎはみじん切りにして耐熱容器に入れ、600Wの電子レンジで3分加熱する。
- (2) パン粉(大さじ3)を牛乳に浸しておく。
- (3) ミンチ肉に塩、コショウを入れて混ぜる。
- (4) (3)に(1)と(2)と卵、とんかつソース、マヨネーズを加えて、しっかり混ぜ合わせる。
- (5) (4)をグラタン皿に入れ、隙間なく平らに伸ばす。
- (6) パン粉(大さじ4)を、上にまんべんなく振りかける。
- (7) 220℃に予熱した、オーブンの上段で15分焼く。
- (8) ミンチに火が通れば出来上がり。

▶1人分の栄養価

エネルギー 371kcal・たんぱく質21.2g・脂質28.3g・カルシウム43%・食物繊維1.1g・塩分0.7g

食育ミニ情報 No.50 「カルシウムについて」

カルシウムは、牛乳、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品、骨ごと食べられる小魚、豆腐や納豆などの大豆製品、野菜類や海藻などに多く含まれます。なかでも牛乳や乳製品はカルシウムの吸収率が高い上に、1回の摂取量も多いので、効率よくカルシウムが取れます。





楽しく、お得につながる ウォーキングコースで健康づくり！

「歩く」きっかけづくりに！

せいか365では、健康づくりの取組として、「歩く」を推奨しています。今年度は、同志社大学と連携し、健康に優しい歩道整備の取組を実施します。

京町セイカやいっちーを見つけて歩こう！

精華台地区と光台地区にウォーキングコースを設定し、京町セイカからの応援メッセージやカロリー表示を用いたシールを歩道に貼付。シールを目指して「歩く」ことで、楽しみながら自然と運動できるコースとなっています。



シールイメージ



シールイメージ

また、コース上にはセイカ歩数計アプリで取得できる健康ポイント付与シールもありますので、歩いてお得に健康ポイントをゲットできます！

コラボイベント開催予定！コースの詳細やイベントについては、ホームページをご参照ください。



健康推進課健康医療企画係／TEL95-1905

セイカ歩数計アプリの ダウンロードはこちらから

歩数計アプリ



iOS版



Android版

ポイントをためるとクーポンとしてさまざまなお店で使用できます。

健康ポイント対象事業ご案内

9月16日(祝・月)～10月15日(火)

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		
乳幼児 健診・教室	①赤ちゃんパパ	対象者には個別通知	
	①つながり野外ひろば		
	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		
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 シール ※	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)	9月25日(水) 午後2時～4時 9月21日・28日、10月5日・12日(土) 午前10時～午後4時
運動 体操	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)	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6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TEL98-4001 ②健康推進課TEL95-1905 ③大人の健康づくり教室グットネスTEL98-3900 ④むくのきセンターTEL98-0200 ⑤かしのき苑TEL94-5200

「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。



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)とエネルギー表示を行っています。



住 所：光台一丁目4-1
TEL：95-2008
営業時間：午前8時～午後7時
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問い合わせてください。

健康推進課(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) TEL95-1905(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

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「楽うま♪きのこごはん」です。

▶材料(2人分)

ぶなしめじ1/3株(30g)、米1合(150g)、☆減塩塩口しょうゆ大さじ1、☆料理酒小さじ1、昆布3g角、鶏皮(あれば)15g

▶作り方

- (1)ぶなしめじは石づきを取ってほぐす。
- (2)ボウルに3センチ角の昆布、(1)のしめじ、☆の調味料を入れて軽く混ぜ、しめじがしんなりするまで煮ける(時間がなければ10分ほどでOK)。
- (3)(2)のしめじと調味料を分ける。
- (4)炊飯器に洗った米を入れ、(3)の調味料を入れてから水を加え、1合の水量の線まで入れる。
- (5)(4)の上にしめじと昆布をのせ、あれば鶏皮をのせて炊飯する(鶏皮のあぶらでコクが増します)。
- (6)炊けたら昆布と鶏皮をよけて、混ぜ合わせればできあがり。

▶1人分の栄養価

エネルギー 305kcal・たんぱく質6.2g・脂質4.6g・カルシウム11g・食物繊維0.9g・塩分0.8g

食育ミニ情報 No.51 「きのこの栄養について」

- ・油と一緒に食べる…きのこに含まれるビタミンDは脂溶性なので、油と一緒に食べると吸収率がアップします。
- ・日光にあてる…きのこは日光にあてるとビタミンDが増えます！生椎茸よりも干椎茸がビタミンDを多く含みます。調理前に30分ほど天日干ししてから料理すると効果的です。



おすすめの朝ごはんレシピはこちら



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、思い出を回想することで脳を活性化させ、認知症予防につながると注目されています。

高齢者ふれあいサロンで楽しい思い出話を…

つなぎ隊[®]が町内の高齢者ふれあいサロンに出向き、参加者は昔の玩具(お手玉や手毬)や折り紙をして、昔遊んだ事を思い出しながら楽しく回想体験しています。



サロンでの様子



つなぎ隊メンバー

※つなぎ隊は、精華町で回想法を広めつつ、仲間や地域のつながりづくりを行う活動をしている団体です。

「なつかしい話をしよう会」のご案内

地域回想法の第一人者である来島修志先生とつなぎ隊と共に、楽しく回想法を体験してみませんか？

日時 12月13日(金)午後1時～3時
場所 精華町交流ホール(町役場2階)

対象者 町在住・在勤の方

定員 20人程度(先着)

参加費 無料

申込方法 前日までに下記のところへ。



昨年の体験会の様子

☎高齢福祉課包括ケア推進係 ☎95-1932 ☎95-3974

健康ポイント対象事業ご案内

10月16日(水)～11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		
乳幼児 健診・教室	①赤ちゃんとおっぱい	対象者には個別通知	20P
	①つながり野外ひろば		
	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		
セイカ 歩数計 アプリ	②3歳6カ月児健診	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62P/月
	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	10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(アビタタウンけいはんな西館1階)	10月19日・26日、11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6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大人の健康づくり教室グットネス ☎98-3900 ④むくきセンター ☎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♥

「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)



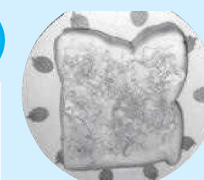
営業時間の変更や臨時休業をされている場合があります。詳細については各店舗に問い合わせてください。

☎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)

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

339

じゃこの
かりかりトースト



とっても簡単、
朝ごはんにぴったり！！

今回は、精華町生活改善推進員協議会(あすなろ会)が紹介する「じゃこのかりかりトースト」です。

▶材料(2人分)

食パン2枚、バターorマーガリン小さじ4、ちりめんじゃこ大さじ3(12g)

▶作り方

- (1)パンにバター or マーガリンを塗る。
- (2)(1)にちりめんじゃこを全体に乗せる。
- (3)トースターに入れて3分焼く。

▶1人分の栄養価

エネルギー 307kcal・たんぱく質10.2g・脂質11.5g・カルシウム39mg・食物繊維4.0g・塩分1.5g

食育ミニ情報 No.52

「ちりめんじゃこの栄養について」

ちりめんじゃこのカルシウムは牛乳の約5倍含まれており、成長期にしっかりカルシウムを摂ることで健康な骨と歯を作ります。骨量は20歳頃までにピーク(最大骨量)に達し、40歳くらいまでは維持されますが、その後徐々に減少します。骨折予防のために、成長期にできるだけ骨量を蓄えておくことが大切です。



おすすめの朝ごはん
レシピはこちら



11月30日は「人生会議の日」です

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には、受けた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。

●人生会議の流れ●

①今後の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

思いは変わることもあります。
繰り返し考え、話し合います。

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

相楽医師会による看取りの寸劇を実施！



今年6月に行われたふれあいまつりでは、「在宅での看取り」をテーマに医師やケアマネジャーなど多くの医療・介護の専門職に寸劇を実施していただき、ACPについて考える機会となりました。



詳しくは、健康推進課(☎95-1905)まで。
☎高齢福祉課☎95-1932

健康ポイント対象事業ご案内

11月16日(土)～12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	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	20P
	①つながり野ひろば		
	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		
セイカ 歩数計 アプリ	②3歳6カ月児健診	各自、取り組むこと ができます。	1P/2000歩 (カードと連 続した場合は 2P/6000歩) ※最大62P/月
	②セイカ歩数計		
	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	11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)	11月16日・23日、 12月7日・14日(土) 午前10時～午後4時	
	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)	
運動 体操	④むくのきセンター米館ポイント	休館日を除く全日	10P
	⑤かしのき苑米館ポイント	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6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大人の健康づくり教室グットネス☎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♥

「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8品目)を行っています。

※いちご大福は11月下旬からの販売になります。

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。

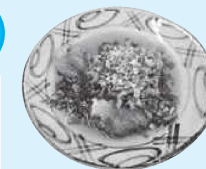
☎せいか365事務局(健康推進課・高齢福祉課・国保医療課・生涯学習課・企画調整課) ☎95-1905(健康推進課内)

毎月19日は食育の日

あすなろ お喜楽
...クッキング...
COOKING

340

焼きナスの
おくらとろろがけ



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「焼きナスのおくらとろろがけ」です。

▶材料(2人分)

なす 2本(200g)、オクラ 6本(60g)、おろししょうが 20g、糸花かつお適量(漬け汁) だし150g、濃口醤油小さじ1と2分の1、薄口醤油小さじ1と2分の1

▶作り方

- (1) なすはがくの部分を切り取り、網に乗せて強火で焼く。
- (2) 冷水に落とし、すぐに取り出して皮をむく。
- (3) 漬け汁の材料を混ぜ合わせ、30gを別に取分け、残りの漬け汁になすを漬ける。
- (4) オクラは塩茹でして冷水に落とし、ヘタを切り落として種を除き、みじん切りにして、(3)で取り分けた漬け汁30gを混ぜる。
- (5) なすを食べやすい大きさに切り、(4)のオクラをかけ、おろししょうが、糸花かつおを乗せる。

▶1人分の栄養価

エネルギー 39kcal・たんぱく質 2.6g・脂質 0.2g・カルシウム 54mg・食物繊維 4.4g・塩分 1.4g

食育ミニ情報 No.53 「なすの栄養について」

なすに含まれる栄養素の中で特徴的なのがカリウムで、余分な塩分や水分を体外に排出してくれるので、高血圧の予防やむくみの解消に役立ちます。またおなかの調子を整える食物繊維が多く、便秘の予防・改善の他、血糖値の上昇をゆるやかにしたり、血中コレステロール値を低下せたりする働きがあるので、心筋梗塞や糖尿病などの生活習慣病予防にも役立ちます。





令和6年度乳がん・子宮頸がん検診実施中！ ～令和7年1月31日まで～

2年に1回の受診のチャンスです！！

実施期日 令和7年1月31日(金)まで
場 所 各検診の受診券を
ご確認ください



乳がん検診

対象 40歳以上で令和6年12月31日時点で偶数年齢の方
内容 問診・マンモグラフィ
40歳代2方向撮影・50歳以上1方向撮影
料金 40歳代の方1500円・50歳以上の方1000円

子宮頸がん検診

対象 20歳以上で令和6年12月31日時点で偶数年齢の方
内容 問診・子宮頸部細胞診・内診
料金 700円
※生活保護世帯および70歳以上の方は無料で受診できます。

申込方法

今年度、対象の方へすでに受診券を送付しています。各検診実施医療機関へ問い合わせてください。対象の方で受診券がない方は、健康推進課まで問い合わせてください。



※期日の終わりに近づきますと予約が取りづらくなる場合があります。早めの受診をおすすめします。

☎健康推進課 95-1905

健康ポイント対象事業ご案内

12月16日(月)～1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	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		
乳幼児 健診・ 教室	①赤ちゃんパパ	対象者には個別通知	20P
	①つながり野外ひろば		
	②マタニティフェア		
	②3～4カ月児健診		
	②9～10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。	1P/2000歩 (カードと連 携した場合は 2P/6000歩) ※最大6000歩
	②2歳4カ月児健診		
	②3歳6カ月児健診		
365 ポイント シート ※	②役場庁舎 2階健康推進課受付	12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(アビタタウンけいは んな西館1階)	12月21日・28日、 1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6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大人の健康づくり教室グットネス 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♥

「国立国会図書館関西館カフェテリア」

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。

※ラーメンセットは週替わりになります。

住 所 精華台八丁目1番地3

T E L : 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。



ハンバーグセット



ラーメンセット

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。

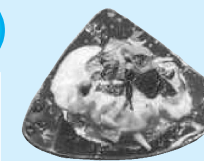
☎せいか365事務局(健康推進課・高齢福祉課・国保医療課・生涯学習課・企画調整課) 95-1905(健康推進課内)

毎月19日は食育の日

あすなろ お喜楽
...クッキング...
COOKING

341

長芋ダッカルビ



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「長芋ダッカルビ」です。

▶材料(2人分)

鶏もも肉180g、塩少々、玉ねぎ1/2個、ピーマン1個、キャベツ100g、しめじ1/2パック(50g)、
長芋150g、大葉2枚
A: コチュジャン大さじ1、トマトケチャップ大さじ1.5、濃口醤油小さじ0.5、にんにく・しょうが各
チューブ2g、鶏がらスープ小さじ1、水100g

▶作り方

(1)鶏もも肉は皮をとり、一口大に切る。切ったら塩をふっておく。
(2)玉ねぎは薄切り、キャベツはざく切りにする。しめじはほぐしておく。ピーマンは種を取り1口大に切る。
(3)フライパンに玉ねぎ、キャベツ、しめじ、ピーマン、鶏肉の順に入れ、Aを回しかける。
(4)フタをして中火で8分ほど蒸し煮にする。
(5)器に盛り、すりおろした長芋をかけちぎった大葉を飾る。

▶1人分の栄養価

エネルギー 333kcal・たんぱく質20.6g・脂質18.2g・カルシウム66mg・食物繊維4.3g・塩分2.5g

食育ミニ情報 No.54 「長芋のちょっとした豆知識」

じゃがいもと同様に、でんぷんを含んでいる長芋を生で食べても平気なのは、でんぷん分解酵素であるアミラーゼが多く含まれているから。
長芋を選ぶ時のポイントは、表面が肌色で、ひげ根が残っていて、ずっしりと重いものを。
保存は新聞紙に包んでから冷蔵庫で保存すると長持ちします。





フレイル予防で健康長寿！ オーラル(お口)フレイルを予防しよう

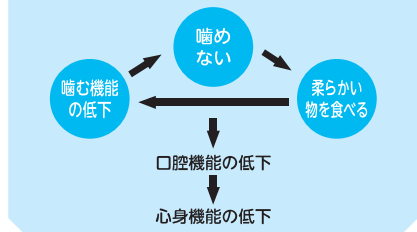
オーラルフレイルとは？

口のケアがおろそかになったり、飲み込む力・噛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。

健康への影響は？

口の機能が衰えると、柔らかい物を食べるようになり、噛む力は低下します。また、食欲の低下から低栄養となり全身の機能低下につながります。

お口の機能低下=オーラルフレイル(機能低下への悪循環)



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？」

定期的な口のケアが大切です！

オーラルフレイルは、人と話をしたり、ブクブクうがいをするなど口の体操をしたり、口のケアをすることで予防できます。また、かかりつけ医で定期的に歯科健診を受けましょう。

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・お口のケア」「社会参加」の3つを取り組むことが大切です。



図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

1月16日(木)～2月15日(土)

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		
乳幼児 健診・ 教室	①赤ちゃんパパ	対象者には個別通知	30P
	①つながり野外ひろば		
	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		
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。	10P/日
	②3歳6カ月児健診		
	③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	1月22日(水) 午後2時～4時	30P
	③大人の健康教室グッドネス 受付(アビタウン1階)	1月18日・25日、 2月1日・8日・15日(土) 午前10時～午後4時	
運動 体操	③グッドネスラジオ体操	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	
	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6年度家族の健康カレンダーを参照してください。

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

H P Vワクチン(子宮頸がん予防)を無料で接種できる期間が延長しました！

対象：平成9年4月2日～平成21年4月1日生まれの女性で1回目を含め7年3月末までに接種された方
※3回接種完了まで4カ月以上の期間がかかります。
H P Vワクチン(キャッチアップ接種)について詳しくは町ホームページも確認してください。

図健康推進課 ☎95-1905



町ホームページ

「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♥

「おーふんせさみ」

このお店では、エネルギー量を表示したメニューの提供とアレルギー表示(特定原材料8品目)を行っています。

住 所：精華台二丁目10番地17

T E L：93-1969

営業時間：午前8時30分～午後5時30分

定 休 日：土・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問い合わせてください。

図せいがい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

342

朝すぐできる 目玉焼きトースト

今回は、精華町食生活改善推進員協議会(あすなろ会)が紹介する「朝すぐできる目玉焼きトースト」です。誰にでも簡単に作れるボリュームたっぷりの朝食です！！

▶材料(2人分)

食パン6枚切り1枚、マヨネーズ小さじ2、とろけるチーズ大さじ2(15g)、ベーコン1枚(20g)、卵Sサイズ1個(40g)、こしょう少々

▶作り方

- (1)アルミホイルの上に食パンを置き、パンの耳の縁を残して、中央を手で押してくぼみを作る。
- (2)耳の縁にくぼみを作るようにマヨネーズで縁取る。
- (3)パン中央に卵を割り入れ、黄身を少し潰し、1センチ幅に切ったベーコン、とろけるチーズをのせてこしょうをふり、オーブントースターで8～10分焼く。(焦げそうな時はアルミホイルを上にもかぶせる)



おすすめの朝ごはん
レシピはこちら

▶1人分の栄養価

エネルギー 325kcal・たんぱく質17.8g・脂質15.5g・カルシウム129mg・食物繊維2.7g・塩分2.4g

食育ミニ情報 No.55 「卵黄の色が異なるのはなぜ？」

卵黄の色は食べている飼料によって決まります。黄色の強い草やトウモロコシが多いと黄色が強くなり、飼料用米やマイロ(飼料用穀物)が多いと淡くなります。パプリカやカニの甲羅の色素を飼料に配合すると赤色が強くなります。





令和5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すべ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、自営業者や若者の加入者の割合が下がり、無職者や高齢者が高い割合を占めています。

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5年度の国民健康保険特別会計の決算額は、29億9375万円でした。

被保険者は町人口の15.9%となる5797人で、1年間に227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、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りました。保険給付費は令和4年度と比べて、1421万円(0.7%)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32万6457円、9154円(2.9%)増加しました。

国保税額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、保険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、国保財政の安定した運営につなげていきます。

国保医療課国保係☎95-1929

「健康チェック・測定会」を開催!

健康ポイント
30 P

せいか365健康応援団による血管年齢測定・ペジチェック(野菜摂取量測定)・ヘモグロビンチェック(貧血測定)などの健康チェックが無料で受けられます。

日時: 2月19日(水)午前10時~午後0時30分

場所: 201会議室(町役場2階)

詳しくは、ホームページをご覧ください。



ホームページ

健康ポイント対象事業ご案内

2月16日(日)~3月15日(土)

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		
乳幼児 健診・ 教室	①赤ちゃんパパ	対象者には個別通知	20P
	①つながり野外ひろば		
	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		
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。	1P/200歩 (カードと連 携した場合 2P/6000歩) ※最大5379歩
	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	2月26日(水) 午後2時~4時	30P
	③大人の健康教室グッドネス 受付(アビタウンけいは んな西館1階)	2月22日、3月1日・ 8日・15日(土) 午前10時~午後4時	
運動 体操	③グッドネスラジオ体操	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	10P

※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。

①子育て支援センター☎98-4001 ②健康推進課☎95-1905 ③大人の健康づくり教室グッドネス☎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

「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: 南福八妻北尻70(町役場2階)

T E L: 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。

☎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

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「キャベツとサバ缶の和え物」です。

▶材料(4人分)

キャベツ1/4玉(240g)、サバ水煮缶1缶(140g)、マヨネーズ大さじ1(12g) ごま少々

▶作り方

- (1)キャベツはざく切りにしてゆがく。
- (2)キャベツは水気を絞ってボウルに入れ、そこにサバ水煮缶とマヨネーズを加えて和える。
- (3)(2)を盛りつけて、ごまをふりかける。

▶1人分の栄養価

エネルギー 94kcal・たんぱく質8.1g・脂質6.1g・カルシウム117mg・食物繊維1.1g・塩分0.4g

食育ミニ情報 No.56 生のサバとサバの水煮缶の栄養価の違いって?

生のサバのカルシウム含有量は100gあたり6%、サバの水煮缶は260%で、サバの約43倍のカルシウムが水煮缶に含まれています。また血流を良くする働きや血液中の中性脂肪とコレステロール値を改善し、動脈硬化や高血圧のリスクを低減してくれるEPA、DHAがサバの水煮缶には多く含まれています。サバの水煮缶は高温・高圧の調理で骨まで柔らかくなるため骨ごと食べられるようになっており、生のサバより栄養価が高くなっています。





～せいがい365職員運動推進部会の活動～

精華町では、町職員が率先して健康づくりに取り組むことで、町全体の健康づくりへと「健康の輪」を広めることを目的に「せいがい365職員運動推進部会」が組織され、さまざまな健康づくりの取り組みを行っています。

月1回定例会議を開催し、健康意識を高めるための取り組みを検討しています。



(定例会議の様子)

令和6年度の取り組み：ポスターによる啓発

減酒と禁煙をテーマにポスターを作成。職員休憩室に掲示し、啓発しました。



減酒ポスターはみんなのやせたい気持ちにアプローチ。ビール1缶(350[㍺]、140[㍺])を1日1本減らして、半年で体重をマイナス3.5[㍔]減らす事ができます。



禁煙ポスターは懐かしのテレビゲームをイメージして喫煙層にアプローチ！

町全体の健康づくりに寄与できるよう、まずは引き続き職員の健康づくりに取り組んでいます。

図 せいがい365事務局(健康推進課) Ⅸ95-1905

健康ポイント対象事業ご案内

3月16日(日)～4月15日(火)

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	19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赤ちゃんのパパ		
乳幼児 健診・ 教室	①つながり野外ひろば	対象者には個別通知	30P
	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		
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。	1P/2000歩 (カードと連携した場合は 2P/6000歩) ※最大53P/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	3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(アビタタウン1階は んな西館1階)	3月22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-英館ポイント	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	10P

※クーポンの引き換え期限に注意してください。(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7年度せいがい健康だより」を参照してください。

図 ①子育て支援センターⅨ98-4001 ②健康推進課Ⅸ95-1905 ③大人の健康づくり教室グットネスⅨ98-3900 ④むくのきセンターⅨ98-0200 ⑤かしのき苑Ⅸ94-5200

「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♥

「cafe こくらく」

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

T E L：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。

図 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) Ⅸ95-1905(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

344

かんたんおにぎり



今回は、精華町生活改善推進員協議会(あすなろ会)が紹介する「かんたんおにぎり」です。

▶材料(2人分)

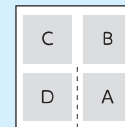
牛肉80[㍺]、スライスチーズ2枚、人参20[㍺]、サンチュ2枚(8[㍺])、焼きのり2枚、ごはん300[㍺]、焼肉のたれ大さじ1.5(27[㍺])、サラダ油少々

▶作り方

- (1)フライパンに少量の油をひき、肉を炒め、焼肉のたれで調味する。
- (2)人参は長さ3[㍺]の千切りにし、サッと湯がく。
- (3)サンチュはきれいに洗い、しっかりと水気を切る。
- (4)焼きのりは右図のように点線のところに切り込みを入れる。
- (5)(4)の焼きのりに図のようにごはんを具をのせる。(2つ作る)
ごはんはCとDに半量ずつのせ、その上に具をのせる。(右図参照)
- (6)A→B→C→Dの順に折りたたみ、ラップでしっかり包み、5分ほどなじませる。
- (7)ラップのまま、斜めか横に半分に切る。

▶1人分の栄養価

エネルギー 470[㍔]・たんぱく質14.7[㍺]・脂質19.9[㍺]・カルシウム121[㍺]・食物繊維3.7[㍺]・塩分1.4[㍺]



A. スライスチーズ
B. サンチュ
C. ごはんと人参
D. ごはんと肉

食育ミニ情報 No.57 朝食をバランス良くするための3つのポイント

- ①手軽に食べられる食材を常備しましょう。(例：納豆、卵、ヨーグルト、ミニトマト、果物など)
- ②前日の夕食を多めに作っておいて、翌朝にも食べられるようにしましょう。
(例：みそ汁、スープ、煮物、ポイロ野菜など)
- ③市販の食材も上手に利用しましょう。(例：カット野菜や冷凍野菜、缶詰やレトルト食品など)



おすすめの朝ごはん
レシピはこちら



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	町全体 (年度末)		被保険者 (年度末)		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
令和5	1万5562世帯	3万6434人	6539世帯	9732人	42.0%	26.7%	102.3%	101.8%
令和4	1万5444世帯	3万6648人	6393世帯	9558人	41.4%	26.1%	101.4%	101.4%

表2 令和5年度中の第1号被保険者増減要因

増加要因	転入など	65歳到達	計
	80人	433人	513人
減少要因	転出など	死亡	計
	78人	261人	339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
令和5年度	1209件	1101人	1190人
令和4年度	1326件	1255人	1317人

表4 要介護(要支援)認定者数

		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
令和5年度	第1号被保険者	240人	247人	324人	311人	293人	182人	112人	1709人
	第2号被保険者	1人	8人	2人	5人	9人	6人	3人	34人
	総数	241人	255人	326人	316人	302人	188人	115人	1743人
	割合	13.8%	14.7%	18.7%	18.1%	17.3%	10.8%	6.6%	100.0%
令和4年度	第1号被保険者	200人	237人	303人	296人	280人	168人	131人	1615人
	第2号被保険者	1人	7人	2人	4人	7人	5人	4人	30人
	総数	201人	244人	305人	300人	287人	173人	135人	1645人
	割合	12.2%	14.8%	18.6%	18.2%	17.5%	10.5%	8.2%	100.0%

町高齢福祉課高齢介護係 05-11932
 【注1】：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と高齢者の総合相談窓口（地域包括支援センター）運営などの事業



帯に占める割合は42.0%となっています。
 また第1号被保険者数は9732人で、前年度から174人の増となりました。全人口に占める割合は26.7%となっています。
 要介護認定の状況・表3・4
 要介護認定申請件数は1209件で前年度と比べて177件減少しました。また、要介護（要支援）認定者数は1743人で、前年度と比べて98人増えました。
 事業の現状と課題
 精華町では4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、更なる介護給付費の増大や介護人材の不足、施設サービス待機者の増加などが予測されます。これらの現状を解消するために、「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。

令和5年度 介護保険 決算のあらまし



決算の総括

令和5年度の介護保険事業特別会計の決算は、収入30億529万3627円、支出27億518万8840円。収入から支出を差し引いた収支は、2億534万4787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2.0%増、支出が0.02%減となりました。

保険給付の費用は、総額で25億423万1423円となり、前年度と比べて0.1%増でした。

収入の状況Ⅱ図1

収入の内訳で最も多く占めているのは、介護保険料（65歳以上）の7億300万超（24.4%）。次いで介護保険料（40歳～64歳）の7億202万2000円超（23.4%）、国庫支出金の5億6000万超（18.8%）となっています。

これらに町繰入金と府支出金とを合わせると、全体の約94%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25億4000万超（92.4%）で最多。次いで、地域支援事業（注1）が8700万超（3.2%）、総務費が6500万超（2.4%）となっています。

被保険者の状況・表1・2

第1号被保険者（65歳以上）のいる世帯は、同年度末で6539世帯。前年度と比べて146世帯の増加となり、全世

図1 収入の状況

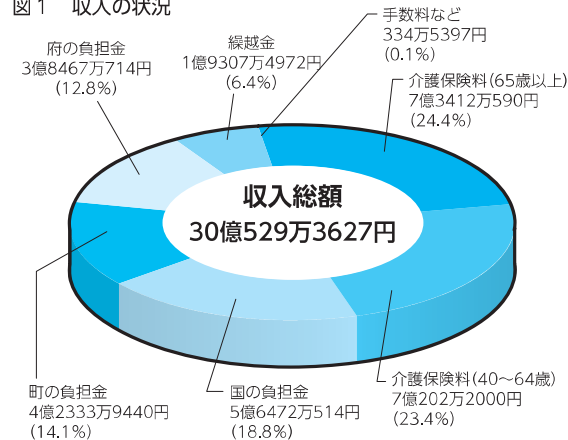


図2 支出の状況

