



親子で楽しめるお宝発見クイズラリーを開催しました！！

3月2日(日)に、けいはんな記念公園で「第6回親子で楽しもう！せいかお宝発見わくわく体験」を開催しました。このイベントは、「運動のきっかけづくり」と合わせ、「歩くことで健康に楽しく過ごせるように」「精華町の魅力を発信したい」との思いで、精華町スポーツ協会・精華町ふるさと案内人の会・せいか365プロジェクト・精華町が協働で、企画・実施しています。



今回のイベントでは、小雨の中ではありませんでしたが0歳から10代の子もたちやお父さんやお母さん、おじいさん、おばあさんも参加して、広い公園内を歩き、屋外での遊びを満喫していました。



木工体験や折り紙手裏剣体験、輪投げなど、同時開催イベントも大盛況でした！！木工体験では、森の自然物を用いた工作や、工具を使ってロボットのマスコットを作りました！！

楽しく運動に取り組めるよう、せいか365では今後もさまざまなイベントを企画していきます。

☎せいか365事務局(健康推進課) ☎95-1905

健康ポイント対象事業ご案内

4月16日(水)～5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		
	①赤ちゃんパパ		
	①つながり野外ひろば		
	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			
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
	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)
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	

※クーポンの引き換え期限に注意してください。
※健康ポイント事業の概要については「令和7年度せいか健康だより」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♡

「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8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お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 COOKING



今回は、精華町食生活改善推進員協議会(あすなる会)が紹介する「かぼちゃとじゃがいものポタージュ」です。

▶材料(2人分)

かぼちゃ1/8個(140g)、じゃがいも中1/2個(60g)、玉ねぎ中1/4個(40g)、バター5g、コンソメ(顆粒)小さじ1(4g)、水180ml、牛乳120ml、こしょう少々、パセリ(お好みで)

▶作り方

- (1)かぼちゃは種とわたを取って皮をそぎ取り、じゃがいもは皮をむいて、それぞれ厚さ5mm程度の薄切りにする。
- (2)玉ねぎは薄切りにする。
- (3)鍋にバターを入れ、玉ねぎを弱火で炒める。しんなりしたら、かぼちゃとじゃがいもを入れ、焦がさないように炒める。
- (4)(3)に水とコンソメを入れ弱火で煮込み、やわらかくなったら火からおろしてミキサーにかける。
- (5)鍋に戻し、ゆっくりかき混ぜながら牛乳を加え、弱火で煮て、こしょうを入れ味をととのえる。
- (6)お好みでパセリをかける。

▶1人分の栄養価

エネルギー 110kcal・たんぱく質3.9g・脂質4.5g・カルシウム85mg・食物繊維4.9g・塩分0.7g

食育ミニ情報 No.59 冬至にかぼちゃを食べる理由

風通しのよい涼しい場所に置いておけば長く日持ちするため、昔は夏に採れたかぼちゃを大切に保存して冬に食べていました。栄養豊富なため、風邪予防にもなることから寒い季節を迎える冬至にかぼちゃを食べる風習が、江戸時代ごろに生まれたと言われてます。



健康がカラ毎日楽しい!

せいがい365

さん 3く 65

365 プロジェクト 142

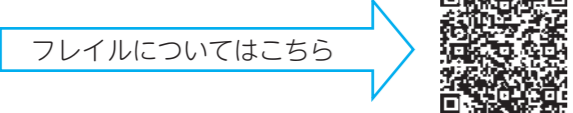
「特定健診」のススメ!

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2日(月)～9月30日(火)**

【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?

問健康推進課☎95-1905、国保医療課☎95-1929

健康ポイント対象事業ご案内

5月16日(金)～6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		
	①つながり野外ひろば		
	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			
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
	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)
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7年度せいがい健康だより」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♡

「ブル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8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お問い合わせください。

問せいがい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

345

ゆで卵の野菜たっぷり甘酢あんかけ

今回は、精華町食生活改善推進員協議会(あすなる会)が紹介する「ゆで卵の野菜たっぷり甘酢あんかけ」です。

- ▶材料(2人分)
卵2個、人参1/4本(40g)、しめじ1/2パック(40g)、ピーマン1個(20g)、ゆでたけのこ40g、グリーンピース20g、土しょうが1かけ、油大さじ2(24g)、片栗粉大さじ1(9g)、甘酢(しょうゆ大さじ1、塩少々、トマトケチャップ大さじ1/2、砂糖大さじ2、酢大さじ1と1/2、だし汁100cc)
- ▶作り方
(1)卵は固ゆでにして、殻をむき縦半分に切る。
(2)人参、ピーマン、たけのこは3mm長さの千切りにする。しめじは石づきを取り、小房に分け、土しょうがはみじん切りにする。
(3)鍋に油をひいて、みじん切りにした土しょうがを炒め、(2)の野菜を入れて、さっと炒め甘酢を加えて煮立たせる。
(4)同量の水で溶いた片栗粉を入れて、とろみをつける。
(5)ゆで卵を器に盛りつけ、上から甘酢あんをかける。
- ▶1人分の栄養価
エネルギー 281kcal・たんぱく質9.1g・脂質18.2g・カルシウム38mg・食物繊維2.9g・塩分1.8g

食育ミニ情報 No.58 たけのこの栄養について
たけのこに多く含まれる食物繊維には、便秘の予防・改善のほか、血糖値の上昇をゆるやかにしたり、大腸がんや糖尿病、高血圧などを予防する効果があります。カリウムも多く含まれ、ナトリウム(塩分)の排出を促すことから、むくみの解消、高血圧の予防に効果があります。



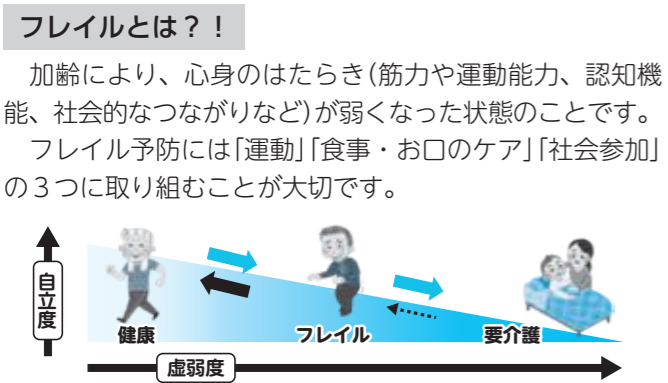
健康がカラ毎日楽しい!

せいかい365

365プロジェクト 143

さん 3く ご

フレイル予防で健康長寿! [フレイル]を知っていますか?



☆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指しています。

【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?】
下記の地域包括支援センターにご相談ください。

【実施場所?】
精華町精華台9-2-4 アピタ西館1階

【送迎もあります!】
サービス利用時はタクシーでの無料送迎があります。



【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?】
下記の地域包括支援センターにご相談ください。

【実施場所?】
精華町精華台9-2-4 アピタ西館1階

【送迎もあります!】
サービス利用時はタクシーでの無料送迎があります。

【実施場所?】
精華町精華台9-2-4 アピタ西館1階

【送迎もあります!】
サービス利用時はタクシーでの無料送迎があります。



通所型サービスCの紹介動画はこちら!

問 北部地域包括支援センター(精北・川西小学校区) 94-5677、中部地域包括支援センター(精華台・東光小学校区) 94-4573、南部地域包括支援センター(山田荘小学校区) 75-1833、精華町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

6月16日(月)~7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	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		
	①つながり野外ひろば		
	①つながり野外ひろば		
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
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7年度せいか健康だより」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

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♡

「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8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お問い合わせください。

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

あすなるお喜楽

...フッキング...
COOKING

347

野菜のかき揚げ

今回は、精華町食生活改善推進員協議会(あすなる会)が紹介する「野菜のかき揚げ」です。

- ▶材料(4人分)
さつまいも小1個(70g)、玉ねぎ中1/2個(100g)、ピーマン2個(30g)、大豆(蒸煮)60g、にんじん中1/2個(40g)、魚肉ソーセージ60g、卵1個、小麦粉80g、水80g、サラダ油適量
- ▶作り方
(1)さつまいも、玉ねぎ、ピーマン、にんじんは1cm角に切る。魚肉ソーセージは薄切りにする。
(2)ボウルに(1)と大豆を入れ、卵・小麦粉・水を入れて混ぜ、好みの硬さにする。
(3)フライパンに油を入れ、(2)をおたまですくって菜箸で落とす。
(4)好みでソース、塩をつける。
- ▶1人分の栄養価
エネルギー 205kcal・たんぱく質 10.9g・脂質 6.0g・カルシウム 67mg・食物繊維 4.9g・塩分 0.4g

食育ミニ情報 No.60 大豆が畑の肉といわれるのはなぜ?

日本人は穀物中心で動物性食品の少ない食事を摂取してきました。そのような中で、大豆はたんぱく質、脂質ともにその含有量が多いことから動物性食品に代わるものとして「畑の肉」と呼ばれてきました。大豆たんぱく質にはコレステロール低下作用があること、また大豆油中には血中コレステロールを下げるリノール酸が多く含まれることなどが、動物性食品と大きく異なる点です。



「オーバードーズ」は安全？ 違法じゃないから安心？

医薬品、特にかぜ薬や咳止めの薬などを、かぜや咳の症状を抑えるためではなく、感覚や気持ちに変化を起こすために大量に服用することを指して、「オーバードーズする」「ODする」と言われています。

医薬品は少しの量で体に大きな作用を起こします。たくさん飲んでしまうと、体に大きなダメージを与えてしまいます。

SNSなどで「ODをしたら楽しかった」「つらい気持ちがODで和らいだ」といった体験談を見て、つらい気持ちや、なんだかもやもやしていたりといった気持ちや生きづらさを解消しようと「オーバードーズ」をする人が多いようです。

「オーバードーズ」がやめられない方、また、そのご家族や支える皆さんも、一人で悩まず、誰かに相談をしてみてください。身近な人に話すのが難しければ、専門家に相談できる窓口もあります。

つらい気持ちやODをやめたくてもやめられないことについては精神保健福祉センターに、医薬品の正しい使い方については京都府薬務課までご相談ください。

問 京都府山城南保健所環境衛生課 ☎72-4302

ヘルストロンのご利用を！

かしのき苑に、頭痛や肩こり、慢性便秘、不眠症などの症状を和らげる効果があるといわれている交流高圧電界保健装置「ヘルストロン」(*)があります。

設置場所は、1階のエントランスです。5台あり、利用料は無料です。利用の際は備付けの使用簿に必要事項を記入してください。

※ヘルストロンは、電極と電極の間に通電することで形成された電界に体を置き、体のさまざまな症状を緩和する健康機器のことです。



利用時間 火～土曜日：午前9時～午後10時、
日曜日：午前9時～午後5時
(月曜日・祝日・年末年始を除く)
【注】館内清掃などにより利用できない日があります。
問 かしのき苑 ☎94-5200 ☎95-1708

健康ポイント対象事業ご案内

7月16日(水)～8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		
	①つながり野外ひろば		
	①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			
乳幼児 健診・ 教室	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60P/月
	②5歳児健診		
	②セイカ歩数計		
セイカ 歩数計 アプリ			
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	5P
	⑤かしのき苑来館ポイント	休館日を除く全日	
その他	健康ポイント協賛店 来店ポイント	一部店舗に限る	5P/日

※健康ポイント事業の概要については「令和7年度せいか健康だより」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♡

「Shukran」
このお店では、「野菜たっぷりメニュー」を提供しています。

住 所：南稲八妻谷ノ池51-4
T E L：090-3445-1515
営業日時：月・木・金曜日 午前11時～午後3時30分
(ランチタイムのみの事前予約制)
Instagramのダイレクトメールにて問い合わせください。

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。
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


あすなる お喜楽

…フッキング…

COOKING

348

あじのカレー ソテー夏野菜



今回は、精華町食生活改善推進員協議会(あすなる会)が紹介する「あじのカレーソテー夏野菜」です。


▶材料(2人分)
あじ中サイズ(3枚おろし)2枚(200g)、塩こしょう少々、小麦粉大さじ1、カレー粉大さじ1、オリーブオイル大さじ1/2(6g)、トマト中1/6個(25g)、きゅうり1/4個(20g)、玉ねぎ1/4個(15g)、パプリカ1/8個(15g)
★オリーブオイル小さじ1、酢大さじ1、砂糖0.8g、塩1.5g

▶作り方
(1)あじはペーパーで水分を拭き、塩こしょうをして小麦粉とカレー粉を合わせたものをまぶす。
(2)フライパンにオリーブオイルをひいて熱し、あじを入れてこんがり両面を焼いて火を通す。
(3)トマト、パプリカは1mmの角切り、きゅうりははちょう切り、玉ねぎは粗みじん切りにする。
(4)ポウルに(3)と★の調味料を入れて混ぜ合わせる。
(5)皿にあじを並べ、(4)をかけ冷やしてから食べる。

▶1人分の栄養価
エネルギー 196kcal・たんぱく質20.8g・脂質10g・カルシウム89mg・食物繊維1.7g・塩分1.0g

食育ミニ情報 No.61 あじの栄養について

あじには血中の中性脂肪値を下げて血栓を防ぎ血液をサラサラにしてくれる働きがあるEPA、脳を活性化させる働きがあるDHAが含まれています。その他にもタウリンが含まれており、中性脂肪やコレステロールを減らす働きや肝臓で胆汁酸の分泌を促進したり、肝細胞の再生を促進したりする効果があります。



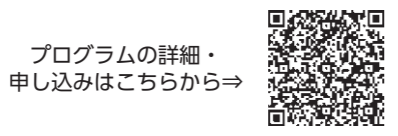


令和7年度 からだ軽やか塾 ～ダイエットで健康に～

「からだ軽やか塾」とは

保健師や管理栄養士などによる指導とフィットネスクラブを活用した5カ月間のプログラムで健康的に減量をサポートします。過去の最大減量者は体重6.1%の減少を達成しています。グループで実施するため、同じ減量を目指す方向同士で情報共有ができ、効果が上がっています。

日程：10月8日(水)～令和8年2月13日(金) 全7回
場所：精華町役場、ピノスけいはんな(精華台九丁目2番地4)
対象：町内在住の30歳～74歳で、BMI(※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))が25以上、または腹囲が男性85㎝以上・女性90㎝以上の方
定員：20人(定員を超えた場合は対象者を選定)
内容：保健師や管理栄養士によるダイエットに向けての講義、「ピノスけいはんな」での運動レッスンや講演会の参加など
費用：無料
申込方法：9月12日(金)までにインターネットまたは電話で申し込んでください。



令和7年度 健康講演会

日時・場所	内容・講師
第1回 9月17日(水) 精華町保健センター	デジタルメディアと子どもの育ち 桑原 勲 医師
第2回 9月24日(水) 精華町役場交流ホール(町役場2階)	かかりつけ薬剤師を持つメリット～薬をもらうだけじゃない～ 藤本 和子 薬剤師

申込方法：各講演の一週間前までにインターネットまたは電話で申し込んでください。

第3回以降の詳細・申し込みはこちらから⇒

問 健康推進課 95-1905

健康ポイント対象事業ご案内

8月16日(土)～9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	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		
	①つながり野外ひろば		
	①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			
乳幼児 健診・ 教室	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60P/月
	②5歳児健診		
	②セイカ歩数計アプリ		
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	5P
	⑤かしのき苑来館ポイント	休館日を除く全日	
町内 交通	⑥くるりんバス	アプリ版のみ	5P/日
	⑥デマンド交通		
その他	健康ポイント協賛店 来店ポイント	一部店舗に限る(アプリ版のみ)	5P/日

※健康ポイント事業の概要については「令和7年度せいか健康だより」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 ⑥都市計画課 95-1902

「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♡

「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8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の場合があります。詳細は各店舗にお問い合わせください。

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

あすなるお喜楽

…フッキング…

COOKING

349

レタスの白和え風サラダ

今回は、精華町食生活改善推進員協議会(あすなる会)が紹介する「レタスの白和え風サラダ」です。

▶材料(2人分)
 木綿豆腐80g、レタス1/6個(50g)、赤玉ねぎ1/4個(40g)、ツナ缶30g、すりごま(白)小さじ1(2g)
 A：塩小さじ1/4(1.5g)、砂糖小さじ1/2(1.5g)、酢小さじ1(5g)、薄口しょうゆ小さじ1/2(3g)、オリーブオイル大さじ1/2(6g)、ガーリック少々

▶作り方
 (1)木綿豆腐はペーパータオルに包み、重石をのせて水切りする。
 (2)レタスはざく切り、赤玉ねぎは薄切りにして、一緒に水にさらし水気をしっかり切る。
 (3)ボウルにAとツナ、すりごまを入れて混ぜ合わせる。水切りした豆腐を手で崩しながら加えて調味料をなじませ、レタス、赤玉ねぎを加え、さっと和えて器に盛る。

▶1人分の栄養価
 エネルギー 87kcal・たんぱく質5.8g・脂質5.7g・カルシウム59mg・食物繊維1.2g・塩分1.1g

食育ミニ情報 No.62 レタスの栄養について

成分の90%以上が水分で、エネルギーは100gあたり12kcalと低カロリーの野菜です。しかし、β-カロテンやビタミンC、ビタミンEといったビタミン類や、カリウム、カルシウム、マグネシウムなどのミネラル、食物繊維などを微量ずつですが、バランスよく含んでいます。現在は多くの品種がありますが、サラダ菜やサニーレタスのような色が濃いリーフレタスのほうが玉レタスよりも約10倍近いβ-カロテンを含んでいます。

健康がカラ毎日楽しい!

せいかい365

さん 3く ご

365 プロジェクト 146

せいか祭り ～歯の広場～

歯科医師による歯科健診・歯科相談や、歯科衛生士による歯みがき指導が無料で受けられます。
また、先着300人に歯ブラシのプレゼントもありますので、ぜひご参加ください!

日時: 10月12日(日)
午前9時30分～午後0時15分(受け付け)
(定員になり次第終了)

場所: けいはんな記念公園 ビジターセンター
(水景園入口横)

対象: 子ども～大人の方までどなたでも参加できます
内容: 歯科健診・相談、歯みがき指導
費用: 無料
主催: 京都府山城歯科医師会 精華班

昨年もたくさんの方にご参加いただきました!



歯ブラシ
プレゼント!!

健康ポイント対象事業ご案内

9月16日(火)～10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	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		
	①つながり野外ひろば		
	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			
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
	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)
④むくのきセンター来館ポイント		休館日を除く全日	5P
⑤かしのき苑来館ポイント		休館日を除く全日	
町内 交通	⑥くるりんバス	アプリ版のみ	5P/日
	⑥デマンド交通		
その他	健康ポイント協賛店 来店ポイント	一部店舗に限る (アプリ版のみ)	5P/日

※健康ポイント事業の概要については「令和7年度せいか健康だより」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 ⑥都市計画課☎95-1902

問健康推進課☎95-1905

「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♡

「コープ祝園駅ベーカリーパン 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8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
T E L: 98-3040(代表)
営業時間: 午前9時～午後9時
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お問い合わせください。

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

350

野菜たっぷり
ベーコンサラダ



今回は、精華町食生活改善推進員協議会(あすなろ会)が紹介する「野菜たっぷりベーコンサラダ」です。
彩りが良く、見た目も楽しんで食べることができます♪

- ▶材料(2人分)
れんこん1/2本(80g)、ブロッコリー4房(60g)、ミニトマト3個(60g)、きゅうり1/2本(40g)
サラダ菜30g、ベーコン40g
A: 粒マスタード20g、酢大さじ2(30g)、砂糖大さじ1強(10g)、塩小さじ1/4(1.5g)
こしょう小さじ1/2(3g)、サラダ油小さじ2(8g)
- ▶作り方
(1)れんこんは3mm幅の輪切りにする。
(2)ブロッコリーは小房に分け、熱湯で湯がき、水を切って冷ましておく。
(3)ミニトマトは1/4に切る。
(4)きゅうり、サラダ菜は食べやすい大きさに切る。
(5)ベーコンは1cmに切る。
(6)フライパンにサラダ油(分量外)を少量ひき、れんこんを両面焼いたらベーコンを加えて軽く炒め合わせる。
(7)Aの材料を混ぜ合わせる。
(8)器にサラダ菜、ブロッコリー、きゅうり、ミニトマトを盛り、炒めたれんこんとベーコンをのせ(7)をかけて完成。
- ▶1人分の栄養価
エネルギー 223kcal・たんぱく質6.6g・脂質13.8g・カルシウム60mg・食物繊維3.2g・塩分1.6g

食育ミニ情報 No.63 れんこんに穴があいている理由

れんこんには縦に複数の穴が空いており、この穴は「通気孔」として機能しています。この構造によりれんこんは泥の中でも酸素を取り入れ、成長を続けることができます。れんこんのもとになる蓮は、水中に根を張っており酸素が不足しがちな環境にあります。そのため酸素を効率よく吸収するために、この通気孔を持っています。





知っていますか？

世界メンタルヘルスデー

毎年10月10日は「世界メンタルヘルスデー」です。メンタルヘルス問題に関する世間の意識を高め、偏見をなくし、正しい知識を普及することを目的として、定められた国際デーです。



こころの健康や病気のことが気になる、なんとなくこころが不調。そんなときは一人で悩まないで、身近な人や専門家、各相談機関などに相談することが大切です。

こころの不調を早く見つけることで、こころの病気の予防や早期回復につながります。「まだ大丈夫」と思わずに早めに相談を。

町内および府内の相談窓口やメンタルヘルスについての詳細



町ホームページ

ストレスチェック【こころの体温計】

こころの体温計では本人や家族・大切な人のストレスや落ち込み度などをスマートフォンやパソコンでチェックすることができます。ぜひ、こころのケアにお役立てください。こころの体温計についての詳細は5ページへ。

かかりつけ薬剤師を持ちませんか？
～かかりつけ薬剤師の役割～

「かかりつけ薬剤師・薬局」は処方箋調剤だけでなくさまざまな働きで患者さんの健康をサポートしています。特に複数の病院を受診している方や高齢者、妊婦、授乳婦、乳幼児などには「かかりつけ薬剤師・薬局」が求められます。
〈かかりつけ薬剤師・薬局の役割の例〉
・処方された医薬品の重複投与や相互作用の防止
・飲み忘れなどで残ってしまった薬の管理や整理
・他のお店で購入した薬のことも含む日常のお薬の相談
・医師や看護師、介護関係などと連携した在宅対応 など
皆さんもかかりつけ薬剤師・薬局を決めて、薬だけでなく健康や介護のことなどをお気軽に相談してみませんか。
問 京都府山城南保健所 72-4302

問 健康推進課成人保健係 95-1905

健康ポイント対象事業ご案内

10月16日(木)～11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 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 ①つながり野外ひろば	21ページ「子育て すくすく掲示板」を ご覧ください。	20P				
	乳幼児 健診・ 教室	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 ②5歳児健診		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。	1P/2000歩 (カードと連 携した場合は 2P/6000歩) ※最大60P/月	
				運動 体操	③グットネスラジオ体操 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	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 5P
		町内 交通			⑥くるりんバス ⑥デマンド交通	アプリ版のみ	5P/日
					その他	健康ポイント協賛店 来店ポイント	一部店舗に限る (アプリ版のみ)

※健康ポイント事業の概要については「令和7年度せいか健康だより」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 ⑥都市計画課 95-1902

「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8品目)を行っています。

住 所：光台七丁目27-11
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お問い合わせください。

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



野菜嫌いもパクパク
夕焼けポタージュ



今回は、精華町食生活改善推進員協議会(あすなろ会)が紹介する「野菜嫌いもパクパク 夕焼けポタージュ」です。

▶材料(2人分)

にんじん2/3本(140g)、玉ねぎ1/5玉(40g)、バター7g、牛乳130g、生クリーム(植物性脂肪)5g、コンソメ小さじ2/3(2g)

▶作り方

- (1)にんじんは薄い半月切り、玉ねぎは薄切りにする。
- (2)フライパンにバターを熱し、玉ねぎを炒めてしんなりしたらにんじんも加えて炒める。湯200gとコンソメを入れて柔らかくなるまで煮たら、ミキサーにかける。
- (3)ミキサーにかけた後、牛乳を加えて温め、最後に生クリームを加えて混ぜる。
※ミキサーがない場合はざるに入れて木べらで押し付けてこしてもOK。

▶1人分の栄養価

エネルギー 103kcal・たんぱく質3.0g・脂質6.4g・カルシウム95mg・食物繊維2.0g・塩分0.6g

食育ミニ情報 No.64

牛乳の色はなぜ白い？

牛乳の成分のうち、たんぱく質と脂肪が牛乳の色を作り出しています。たんぱく質の微粒子は、牛乳の中の水分中に均等に散らばっており、この無数の微粒子ひとつひとつに、光が乱反射するため、牛乳は不透明な乳白色に見えます。小さい水滴や氷でできている雲や雪が白く見えるのも同じ理由です。



健康がカラ毎日楽しい!

せいがい365

さん 3く 65

365 プロジェクト 148

地域回想法って?

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お喋りをして楽しく回想体験しています。



～サロンでの様子～

*つなぎ隊は、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。

回想法体験会のご案内

生演奏による懐かしい音楽を聴きながら、昔の事を思い出す回想法を体験してみませんか?



開催日: 令和8年1月15日(木)午後1時30分～3時30分
対象者: 町内在住・在勤の方
場所: かしのき苑2階 ふれあい大ホール
定員: 先着20人程度
参加費: 無料
申込方法: 当日までに下記までお申し込みください。



問 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

11月16日(日)～12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	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		
	①つながり野外ひろば		
	①音楽リズム		
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	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		
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
	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
運動 体操	④むくのきセンター来館ポイント	休館日を除く全日	5P
	⑤かしのき苑来館ポイント	休館日を除く全日	
	⑥くるりんバス ⑥デマンド交通	アプリ版のみ	
町内 交通	⑥くるりんバス ⑥デマンド交通	アプリ版のみ	5P/日
その他	健康ポイント協賛店 来店ポイント	一部店舗に限る (アプリ版のみ)	5P/日

※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。

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 ⑥都市計画課 95-1902

「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8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お問い合わせください。

問 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

352

さつまいもの
ボルシチ風スープ



今回は、精華町食生活改善推進員協議会(あすなる会)が紹介する「さつまいものボルシチ風スープ」です。

▶材料(2人分)

さつまいも中1/2本(140g)、にんじん1/5本(40g)、玉ねぎ中1/2個(100g)、キャベツ1/8玉(140g) にんにく4g、オリーブオイル小さじ1(5g)、トマトの水煮缶100g、塩・こしょう各少々
A: 水250ml、固形コンソメ1個(5g)

▶作り方

- (1) さつまいもは皮つきのまま一口大の乱切りにして水にさらし、水気を切る。
- (2) にんじんは小さめの乱切り、玉ねぎは幅1cmのくし形、キャベツは3～4cmのざく切り、にんにくは薄切りにする。
- (3) 鍋にオリーブオイルを熱して弱火でにんにくを炒め、(1)・(2)の野菜を加えて強火で炒める。野菜全体に油がなじんだら、Aを入れ、弱火で約10分煮る。
- (4) トマトの水煮缶を汁ごと鍋に加えて中火で約5分煮る。塩・こしょうで味をととのえる。

▶1人分の栄養価

エネルギー 166kcal・たんぱく質3.0g・脂質3.0g・カルシウム73mg・食物繊維4.8g・塩分1.1g

食育ミニ情報 No.65

さつまいもの栄養について

さつまいもの主成分はでんぷんなどの糖質ですが、体内に蓄積されにくいオリゴ糖も含まれます。またさつまいもにしか含まれていない成分のヤラピンは、胃の粘膜を保護したり、腸の蠕動運動を促したり便をやわらかくしたりする働きがあります。皮の近くに多く含まれていて、熱に強いという特徴もあります。





令和7年度乳がん・子宮頸がん検診実施中!
～令和8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8年1月31日(土)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7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
※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。

子宮頸がん検診

対象 20歳以上で令和7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お問い合わせください。対象の方で受診券がない方は、健康推進課までお問い合わせください。



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。

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(火)～令和8年1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		
	①つながり野外ひろば		
	①つなごひろば		
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	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		
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
	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
運動 体操	④むくのきセンター来館ポイント	休館日を除く全日	5P
	⑤かしのき苑来館ポイント	休館日を除く全日	
	⑥くるりんバス	アプリ版のみ	
町内 交通	⑥デマンド交通	アプリ版のみ	5P/日
	⑥くるりんバス	アプリ版のみ	5P/日
その他	健康ポイント協賛店 来店ポイント	一部店舗に限る (アプリ版のみ)	5P/日

※健康ポイント事業の概要については「令和7年度せいか健康だより」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 ⑥都市計画課 95-1902

「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♡

「お菓子の工房 がとうぎやらしい」

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。

住所：桜が丘二丁目8-9
TEL：73-6894
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お問い合わせください。

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
あすなるお喜楽
…フッキング…
COOKING

353
**具だくさん
トマトスープ**



今回は、精華町食生活改善推進員協議会(あすなる会)が紹介する「具だくさんトマトスープ」です。

- ▶材料(2人分)
ニンジン中1/3本(50g)、キャベツ50g、玉ねぎ1/4個(50g)、セロリ中1/2本(50g)、コンソメ小さじ1(4g)、カットトマト缶1/2缶(200g)、ケチャップ大さじ1(18g)、あらびきコショウ少々
- ▶作り方
(1)ニンジンは皮をむいて、いちょう切りにする。
(2)キャベツ、玉ねぎ、セロリは2等角に切る。
(3)鍋に(1)と(2)、コンソメ、カットトマト缶を入れてやわらかくなるまで煮る。
(4)最後にケチャップとあらびきこしょうで味をととのえる。
- ▶1人分の栄養価
エネルギー 59kcal・たんぱく質 2.1g・脂質 0.4g・カルシウム 42μg・食物繊維 3.3g・塩分 1.2g

食育ミニ情報 No.66

セロリの栄養

独特な香りがあり、好き嫌いが分かれる野菜ですが、この香りに含まれるアピインというポリフェノールには不安やイライラを鎮める効果、食欲増進や安眠作用があることがわかっています。また葉の部分に含まれる香り成分ピラジンは血液をサラサラにし、血行促進や動脈硬化を予防する働きがあります。

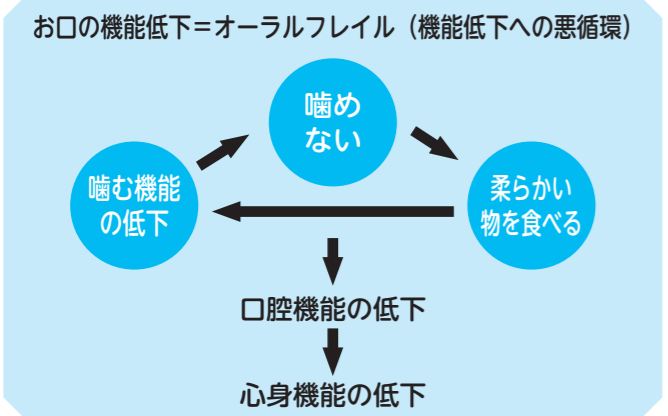




フレイル予防で健康長寿! オーラル(お口)フレイルを予防しよう

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。



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ができます。また、かかりつけ医で定期的に歯科健診を受けましょう。

握力測定と同時に オーラルフレイル予防の啓発も開催!

日時: 1月28日(水)午前10時~正午
場所: せいかガーデンシティ1階 西側玄関付近
対象: おおむね65歳以上の方
内容: 握力測定をされた方(先着100人)に歯ブラシをプレゼント!



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

1月16日(金)~2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		
	①つながり野外ひろば		
	①つながり野外ひろば		
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		
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
	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
町内 交通	⑥くるりんバス ⑥デマンド交通	アプリ版のみ	5P/日
	その他	健康ポイント協賛店 来店ポイント	一部店舗に限る (アプリ版のみ)

※健康ポイント事業の概要については「令和7年度せいか健康だより」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 ⑥都市計画課 ☎95-1902

高齢者向け予防接種 (インフルエンザ・新型コロナ)
予防接種は1月31日(土)まで受けられます。実施期間は医療機関によって異なりますので、医療機関にお問い合わせください。
対象者や接種方法などの詳細はこちら→

「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♡

「喫茶ころろ」
このお店では、全ての商品に**アレルギー表示(特定原材料8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
喫茶営業時間: 午前11時~午後2時30分
パン営業時間: 午前11時~ (売り切れ次第終了)
定休日: 日曜日、月曜日、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お問い合わせください。
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
...フッキング...
COOKING

354
**豆入りシーチキン
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)が紹介する「豆入りシーチキンサラダ」です。

▶材料(2人分)
シーチキン缶(水煮)1缶(70g)、きゅうり1/2本(50g)、蒸しサラダ豆70g、マヨネーズ大さじ1(12g)

▶作り方
(1)水煮のシーチキン缶の水分を捨てる。
(2)きゅうりは角切りにしてサラダ豆くらいの大きさに切る。
(3)(1)、(2)とサラダ豆をボウルに入れ、マヨネーズで和える。

▶1人分の栄養価
エネルギー 125kcal・たんぱく質 11g・脂質 6.5g・カルシウム 25%・食物繊維 3.5g・塩分 0.6g

食育ミニ情報 No.67
豆の栄養
豆は「畑の肉」と呼ばれるほど植物性たんぱく質が豊富で、筋力の維持に役立ちます。その他にも食物繊維やビタミンB群、カリウム、マグネシウムなどのミネラルも多く含まれます。また女性ホルモンに似た働きをするイソフラボンも含まれているため、更年期の不調の軽減や骨粗鬆症予防、美肌効果が期待されています。



令和6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、自営業者や若人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6年度の国民健康保険特別会計の決算額は、29億5274万円でした。

被保険者は町人口の15.1%となる5428人で、1年間に369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5年度と比べて、9574万円(4.5%)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32万6743円、286円(0.1%)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

健康ポイント対象事業ご案内

2月16日(月)～3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 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 ①つながり野外ひろば	23ページ「子育て すくすく掲示板」を ご覧ください。	20P			
	乳幼児 健診・ 教室	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 ②5歳児健診		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。	1P/2000歩 (カードと連 携した場合は 2P/6000歩) ※最大60P/月
		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 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	5P
				町内 交通	⑥くるりんバス ⑥デマンド交通	アプリ版のみ
		その他			健康ポイント協賛店 来店ポイント	一部店舗に限る (アプリ版のみ)

※健康ポイント事業の概要については「令和7年度せいか健康だより」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 ⑥都市計画課 ☎95-1902

「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♡

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8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 …フッキング… COOKING



根菜の炒め煮

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「根菜の炒め煮」です。

▶材料(2人分)

ゴボウ中1/2本(70g)、レンコン40g、ニンジン1/5本(30g)、さやいんげん20g、しょうが4g、ごま油小さじ1(2g)、水煮大豆40g、だし汁175ml
A：砂糖小さじ1/2(4.5g)、しょうゆ小さじ1/2(9g)、酒小さじ1(5g)

▶作り方

- (1)ゴボウは斜めに切り、さつと茹でる。
- (2)レンコン、ニンジンはいちょう切りにする。
- (3)さやいんげんは茹でて、斜めに切る。
- (4)しょうがは千切りにする。
- (5)鍋にごま油を熱し、しょうがを炒め、香りが出たら(1)と(2)を加え、だし汁を加える。
- (6)(5)が煮立ったら、水煮大豆とAを加える。
- (7)鍋にふたをして野菜がやわらかくなるまで煮て、仕上げに(3)を加えてひと煮立ちする。

▶1人分の栄養価

エネルギー 89kcal・たんぱく質4.3g・脂質2.4g・カルシウム50mg・食物繊維4.4g・塩分0.8g

食育ミニ情報 No.68

ごぼうの栄養

可食部分である根は食物繊維の宝庫で、腸内環境を整えるほかにも、有害物質を排出させたりコレステロール値を下げたりする効果があります。なかでも不溶性のリグニン(腸内の発がん性物質を排出する働きがあるため、大腸がんの予防に効果が期待されています)。



やまなみ法律事務所
YAMANAMI LAW OFFICE
弁護士 橋 英樹 (京都弁護士会所属)

京都府相楽郡精華町山田下川原3-6
BEST山田川ビル2階(近鉄山田川駅前)

☎0774-34-0790
https://www.eonet.ne.jp/~yamanami/
☆各種法律相談お受けいたします。お気軽にご相談下さい。
☆業務時間 平日午前9時30分～午後5時30分



せいか365プロジェクトはどなたでも参加できます

健康なまちづくりのために個人、地域も一緒になって活動しています。病気予防や元気増進につながる活動を展開中。



せいか365プロジェクトの与件

1. 自分が健康・元気になれること
2. 地域が健康・元気になれること
3. 自分たちでできること
4. 町の健康増進計画に関係していること

いきいき健康ウォーク

1人より2人
2人より仲間

歩いて健康維持・自然と歴史を楽しむ仲間づくりを目的としています。ウォーキングをとおして新しい発見を楽しんでいます。



さあ！これから塾

毎月違う行事を楽しみながら交流を図るシニアの集まりです。シニアになると「話す・笑う・出かける」などの機会が少なくなってきました。



私たちは楽しいことを企画・実行し、仲間と時間を共有することで、心も体も元気になれるように活動しています。

大人の遠足、カローリング、卓球バレー、グラウンド・ゴルフ、歌の会、トランプ、室内ゲーム、バス研修 など

いちご☆体操プロジェクト

いちご体操とは、子どもからお年寄りまで楽しめる町の「ご当地体操」です。

このプロジェクトのメンバーたちは、いちご体操を広めたいという思いで活動しています。



保育所・幼稚園・介護予防音楽会などで体操を広めています

Let's DIY

DIYで物を完成させたり、技術習得したり、ワークショップを開催したり。DIYを通じて家族や地域の人が出会い、つながりを深めることを目的に活動しています。月2回電動工具を駆使しDIY作品を作っています。町民のみなさんと木工の楽しさを共有できるイベントを企画していきます。



図1 収入の状況

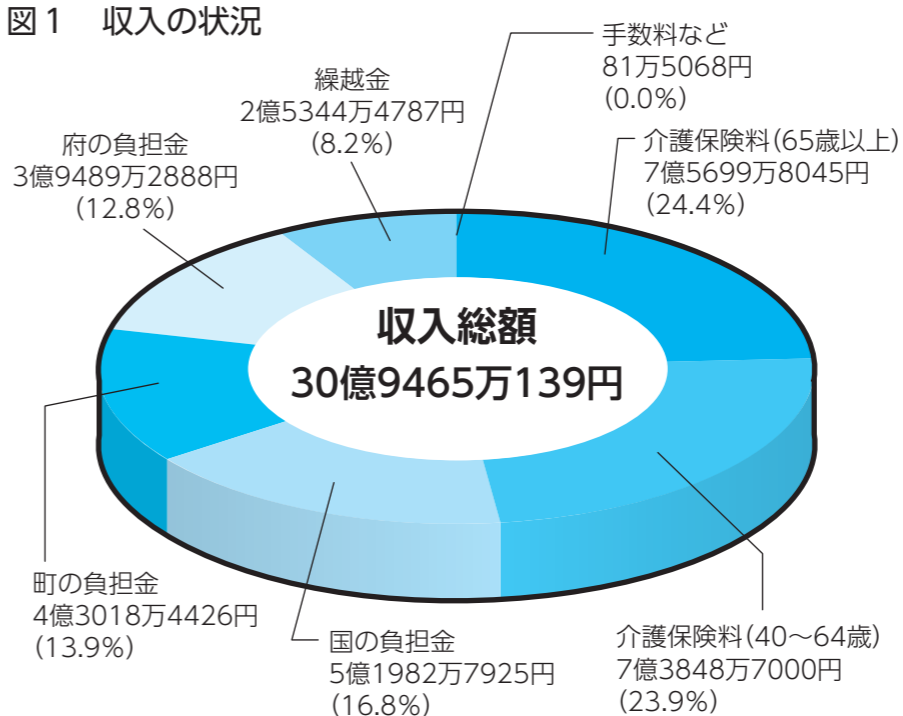
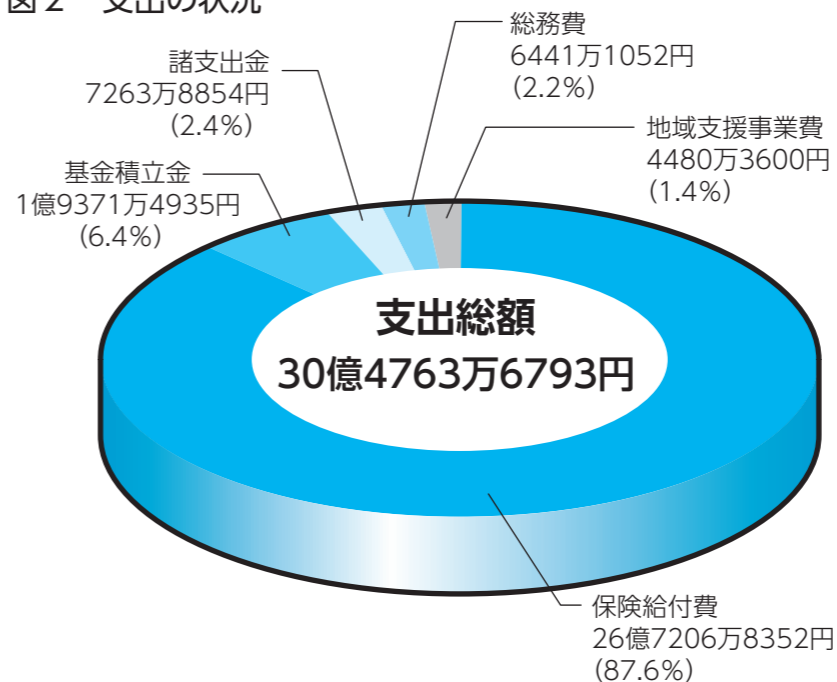


図2 支出の状況



決算の総括
令和6年度の介護保険事業特別会計の決算は、収入30億9465万139円、支出30億4763万6793円。収入から支出を差し引いた収支は、4701万3346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3.0%増、支出が10.7%増となりました。保険給付の費用は、総額で26億7206万8352円となり、前年度と比べて5.1%増でした。

収入の状況 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7億5000万超(24.4%)。次いで介護保険料(40歳~64歳)の7億3000万超(23.9%)、国庫支出金の5億1000万超(16.8%)となっています。これらに町繰入金と府支出金を合わせると、全体の約92%となります。

支出の状況 図2
支出の内訳は、保険給付費が26億7000万超(87.6%)で最多。地域支援事業(注1)が4400万超(1.4%)、総務費が6400万超(2.2%)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6628世帯。前年度と比べて89世帯の増となり、全世帯に占める割合は42.5%となっています。



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6	1万5600世帯	3万6005人	6628世帯	9850人	42.5%	27.4%	101.4%	101.2%
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%

表2 令和6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
	69人	424人	493人
減少要因	転出など	死亡	計
	94人	281人	375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6年度	1225件	1109人	1138人
令和5年度	1209件	1101人	1190人

表4 要介護(要支援)認定者数

年度	被保険者	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6年度	265人	271人	345人	298人	267人	198人	110人
令和6年度	第2号被保険者	4人	6人	3人	5人	9人	2人	4人	33人
	総数	269人	277人	348人	303人	276人	200人	114人	1787人
	割合	15.0%	15.5%	19.5%	17.0%	15.4%	11.2%	6.4%	100.0%
	令和5年度	240人	247人	324人	311人	293人	182人	112人	1709人
令和5年度	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%



【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

問 高齢福祉課高齢介護係 95-1932

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「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。

事業の現状と課題

また第1号被保険者数は9850人で、前年度から118人の増となりました。全人口に占める割合は27.4%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1225件で前年度と比べて16件増加しました。また、要介護（要支援）認定者数は1109人で、前年度と比べて44人増えました。

「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8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10時～午後4時30分(完売次第終了)
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お問い合わせください。

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

あすなるお喜楽 COOKING

356
野菜たっぷり
ミネストローネ



今回は、精華町食生活改善推進員協議会(あすなる会)が紹介する「野菜たっぷりミネストローネ」です。

- ▶材料(2人分)
ベーコン2枚(40g)、玉ネギ中1/4個(50g)、セロリ1/4本(25g)、ニンジン中1/3本(50g)、ズッキーニ1/5本(40g)、キャベツ80g、ニンニク4g、オリーブ油大さじ1/2(6g)、水300ml、コンソメ小さじ1(4g)、ホールトマト缶200g、塩・こしょう各少々、粉チーズ小さじ1(2g)、パセリ少々
- ▶作り方
(1)ベーコンは1cm幅に切る。玉ネギ、セロリ、ニンジン、ズッキーニは1cm角に、キャベツは2cm角に切る。ニンニクはみじん切りにする。
(2)鍋にオリーブ油とニンニクを入れて火にかけ、香りが立ったらベーコン、玉ネギを加えしんなりしたらセロリ、ニンジン、ズッキーニ、キャベツを入れて炒める。
(3)水300ml、コンソメ、トマト缶を入れ中火で煮込み、煮立ったら弱火で20分煮る。塩、こしょうで味を整える。
(4)器に盛り、粉チーズ、パセリをふる。
- ▶1人分の栄養価
エネルギー 124kcal・たんぱく質6.3g・脂質6.2g・カルシウム63mg・食物繊維3.6g・塩分1.4g

食育ミニ情報 No.69

ズッキーニの栄養について

ズッキーニの形はキュウリに似ていますが、カボチャの仲間です。そんなズッキーニには比較的ビタミンKが多く含まれています。ビタミンKは血液を凝固させる成分で、止血する作用があるほか、吸収されたカルシウムを骨に取り込むのを助ける働きもあり、骨粗鬆症対策にも効果的です。

