



健康がカラ毎日楽しい!

# せいか365

さん 3く こ

365  
プロジェクト  
81

## 健診受診で健康寿命延伸を!

がん検診・ドックの申し込みは早めに!



各種がん検診やドック、登録制度についての詳細は右の二次元コードから令和2年度「家族の健康カレンダー」を確認してください。  
※申し込みは4月15日(水)まで(消印有効)。

乳がん・子宮頸がん検診の案内方法が変わります

令和2年度から検診の申し込みの有無に関係なく、乳がん・子宮頸がん検診対象者へ案内を送付します(4月下旬～5月上旬送付予定)。

※70歳以上の方は例年通り申し込みが必要となります。

詳しくは健康推進課へお問い合わせください。

令和2年度の対象は次の通りです。

子宮頸がん検診対象者	令和2年12月末日時点で20歳以上かつ偶数年齢の女性
乳がん検診対象者	令和2年12月末日時点で40歳以上かつ偶数年齢の女性

※国の指針により受診間隔は2年に1度です。今年度対象外年齢で前年度未受診であった方は、申し込みにより受診が可能となりますので、お問い合わせください。

○自覚症状がある方は検診を待たずに医療機関へ受診をお勧めします。

問健康推進課保健予防係 95-1905

### 食を通じた健康づくりの取り組み

「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。

「食の健康づくり応援店」になるには?

次のところまで、気軽に相談してください。  
※登録・栄養価計算などのサポートは無料です。



左のステッカーが目印です!



「食の健康づくり応援店」一覧

問健康推進課保健予防係 95-1905

### 健康ポイント対象事業案内 【4月18日(土)～5月15日(金)】

令和2年度～  
対象事業が拡充!



時間や申し込みなど、詳細は各担当課へお問い合わせください。

※事業中止となる場合があります。町ホームページを確認してください。

種別	事業名	日程(予定)	ポイント
子育て親子参加	①赤ちゃんサロンA ②マタニティサロン	①5月13日(水) ②5月9日(土)	①②50P
乳幼児健診・教室	③3～4カ月健診、9～10カ月健診、1歳6カ月健診、2歳健診、3歳6カ月健診、パパママ教室	※日程は「SEIKA きっかけ」を参照 健診は、対象者へ個人通知あり	③50P
運動体操	④グットネス・ラジオ体操 ⑤せいか365体操とストレッチ ⑥むくのきセンター来館ポイント ⑦かしのき苑来館ポイント	④1～4週目の火～日 ⑤1～4週目の水 ⑥休館日を除く全日 ⑦休館日を除く全日(5月から)	④⑤⑥⑦10P
365ポイントシート(注)	⑧役場受付 ⑨グットネス受付	⑧4月22日(水) ⑨4月18日・25日、5月9日 各土曜日	⑧⑨30P

(注) 365ポイントシートは、令和2年度家族の健康カレンダーを参照してください。

問①②子育て支援センター 98-4001 ③⑧健康推進課 95-1905 ④⑤⑥大人の健康教室グットネス 98-3900 ⑦むくのきセンター 98-0200 ⑦かしのき苑 94-5200



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①

喫茶店 「PYEOL(ピョール)」 「体に優しい」をコンセプトに野菜たっぷりメニューを提供しています。

住所: 下粕砂川2-3 66-4369  
営業時間: 月・水～日 午前10時～午後5時 (ラストオーダー 午後4時30分)  
ランチ 午前11時～午後2時  
定休日: 火曜日(臨時休業あり)、月曜日が祝日の場合休み



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 285



その他のレシピ

春キャベツのごまあえ

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「春キャベツのごまあえ」です。

▶材料(2人分)

キャベツ200g、カニカマ30g  
A: おろしニンニク18g、白すりごま18g、砂糖9g、酢15g、しょうゆ18g

▶作り方

- (1)キャベツは1センチほどの幅にざく切りする。
- (2)(1)を耐熱ボウルに入れ、ラップをかけレンジで2分ほど加熱する。
- (3)(2)の粗熱を取り、水気を搾っておく。
- (4)カニカマは裂いておく。
- (5)Aを合わせ、和え衣を作っておく。
- (6)(3)(4)を合わせ、(5)で和える。

▶1個分の栄養価

エネルギー 131kcal・たんぱく質6.3g・脂質5.3g  
カルシウム174μg・食物繊維3.5g・塩分1.2g

食育ミニ情報 No. 1

あつあつご飯に納豆はダメ!?

納豆の大事な成分「ナットウキナーゼ」は、50℃以上で働きが鈍くなるので、納豆をご飯にのせるならご飯を少し冷ましてからで。



食の情報

なんでもしりたい  
まなびんとセイちゃん  
第23話  
「おいしい食べかた実験」  
制作: ににに twotwo



※どんないちごの食べかたがあるか考えてみよう!



まちまちな歩してきれいなお花をさがしたり、匂いのものを食べたりして春の訪れを体感することも元気の秘訣ですね!

～4コマ漫画の作家プロフィール～  
“twotwo (ににに)”  
精華町在住の芦田さんと五座さんのクリエイターユニット。  
絵本や人気ミュージシャンのミュージックビデオや動画制作や町内で子ども向けのワークショップも開催されています。



# 「もしものとき」のために、人生会議しませんか？

「もしものとき」のために、あなたが望む受けたい医療やケアについて、あなたの希望や思いを、家族や大切な人・かかりつけ医をはじめ医療者や介護者とともに話し合っておくことは大切です。このように自分が受ける医療や介護についての話し合いのことを人生会議(ACP:アドバンス・ケア・プランニング)といいます。

希望や価値観は、望む生活や医療・ケアを受けるためにとても重要な役割を果たします。

命の危険が迫った状態になると、約70%の方が医療やケアなどを自分で決めたり、望みを人に伝えたりすることができなくなるといわれています。

もしも、あなたがそのような状況になった時、家族などあなたの信頼できる人が「あなたなら、たぶん、こう考えるだろう」とあなたのことを想像しながら、医療・ケアチームと医療やケアについて話すこととなります。

その場合にも、あなたの信頼できる人が、あなたの価値観や気持ちを良く知っていることが、重要な助けになります。

人生会議は、全ての人が行わなければならないというわけではありません。個人の主体的な行いによって考え、進めるものです。知りたくない、考えたくない方への十分な配慮も必要です。



ゼロから始める人生会議

## 健康ポイント対象事業ご案内

時間や申し込みなど詳細は、各担当課へ問い合わせてください。

※事業中止となる場合があります。町ホームページを確認してください。

種別	事業名	日程	ポイント
子育て 親子参加	①赤ちゃんサロンA ②マタニティサロン	①6月3日(水) ②6月13日(土)	①②50P
	③3~4カ月児健診、9~10 カ月児健診、1歳6カ月児 健診、2歳児健診、3歳6カ 月児健診	中止	③—
運動 体操	④グットネスラジオ体操 ⑤せいか365体操とストレッチ ⑥むくのきセンター来館ポイント ⑦かしのき苑来館ポイント	④1~4週目の火~日 ⑤1~4週目の水 ⑥休館日を除く全日 ⑦休館日を除く全日	④⑤⑥ ⑦10P
365 ポイント シート [注]	⑧役場受付 ⑨グットネス受付	⑧5月27日(水) ⑨5月16日・23日・ 30日、6月6日・ 13日の各土曜日	⑧⑨30P

[注] 365ポイントシートは、令和2年度家族の健康カレンダーを参照ください。

①②子育て支援センター⑨98-4001 ③⑧健康推進課⑨95-1905 ④⑤⑥大人の健康教室グットネス④98-3900 ⑥むくのきセンター④98-0200 ⑦かしのき苑④94-5200



「せいか歩数計アプリ」と「せいか365健康ポイント」が連携しました。

## 歩いてお得

詳しくはこちら→

広告(掲載内容については各広告主に問い合わせてください)

## 仕事仲間募集中

健康で働く意欲のある皆さんをお待ちしています

令和2年度 入会説明会 会場/当センター2階 時間/10:00~

公益社団法人 精華町シルバー人材センター

〒619-0244 京都府相楽郡精華町北福八間井手ノ元27番地1 (川西小学校南) TEL:0774-98-0510 FAX:0774-98-0670

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②

「喫茶レインボー」  
精華ゴルフセンターレインボー内のレストランで野菜たっぷりメニューをご提供しています。

住所: 菱田山ノ下27-1 営業時間: 午前10時~午後4時  
定休日: なし(年末年始休暇あり) TEL: 93-3200



圓せいか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) ⑨95-1905(健康推進課内)

## 毎月19日は食育の日

# あすなろお喜楽

## 286

### クッキング COOKING

### 豚スライスのロールキャベツ

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「豚スライスのロールキャベツ」です。

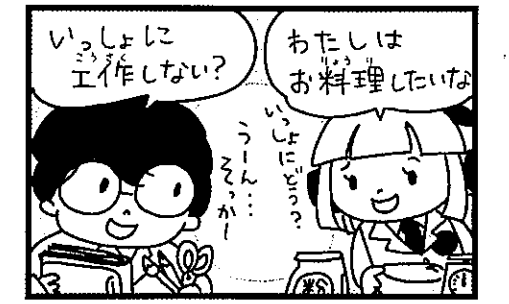
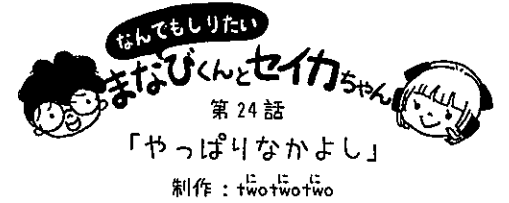
その他のレシピ

材料(2人分)  
(1)キャベツ4枚(2)豚肩ロース(薄切り)4枚(3)にんじん40g  
(4)塩少々(5)こしょう少々(6)キャベツの茹で汁500cc  
(7)パセリ少々 A:コンソメ2g、塩少々

作り方  
(1)キャベツの葉はしんなりするまで茹で、粗熱をとる(茹で汁は残しておく)。  
(2)にんじんは千切りにする。  
(3)豚肉に塩、こしょうをして(2)を芯にしてロール状に巻く。  
(4)(1)のキャベツの芯を取り除き、(3)を巻く。  
(5)(1)の茹で汁にAを加えて沸かす。  
(6)(5)の火を一度消し、(4)を並べ入れる。  
(7)(6)に落とし蓋をして30分ほど、弱火で煮込む。  
(8)(7)を器に盛り、パセリを散らす。

1個分の栄養価  
エネルギー 164kcal・たんぱく質10.5g・脂質9.8g・カルシウム59mg・食物繊維2.7g・塩分0.5g

食育ミニ情報 No. 2  
調味料の少々ってどのくらい?  
少々は塩などの粉状のものは親指・人さし指の2本でつまんだ量、しょうゆなどの液体は1~2滴程度です。



\*こどもの日に飾るものや食べるものは何かな?



こどもたちの健康とすこやかな成長を祈って、楽しいこどもの日を過ごしてください。

~4コマ漫画の作家プロフィール~  
"twotwotwo (ににに)"  
精華町在住の芦田さんと五座さんのクリエイターユニット。  
絵本や人気ミュージシャンのミュージックビデオや動画制作や町内で子ども向けのワークショップも開催されています。

健康・栄養  
暮らし  
余暇  
趣味・娯楽  
健康・医療  
美容・美肌  
子育て  
文化・学習  
スポーツ  
防災  
その他



# 健康タカラ毎日が楽しい!

# せいがい365

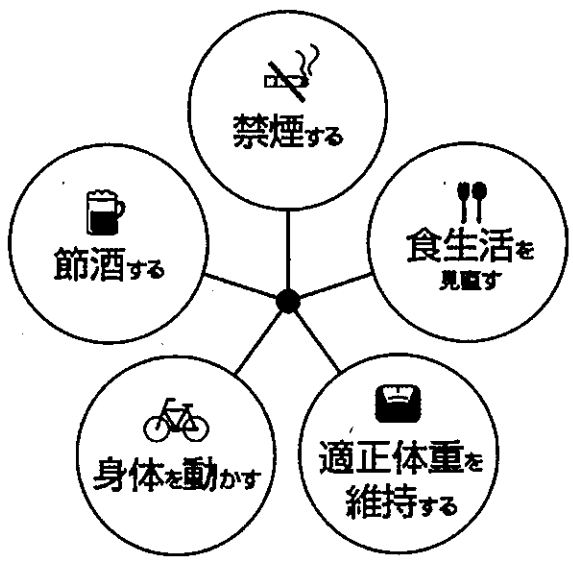
365プロジェクト 83

さん 3く 3こ

## 知っとく!! がんのこと

日本では、「2人に1人」ががんになると言われています。難しくない健康習慣で「がん」予防ができることを皆さんは知っていますか?

5つの健康習慣を実践することで  
がんになるリスクが低くなります



「5つの健康習慣」全てを実践した場合40%もがんになるリスクが減ります。健康で明るい未来を過ごすために、日常生活を少し見直してみませんか?  
(国立がん研究センターより)

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、家で過ごす時間が長くなりますが、座っている時間を減らし、家の中で身体を動かす時間を増やしましょう。

- ①テレビの商業中継中に足踏みをする。
- ②積極的に家事をすることで、立ったり歩いたりする時間を増やす。
- ③ラジオ体操やスクワットなど自宅でもできるちょっとした運動をする。



体調で気になる症状のある方は、早めに受診しましょう。

**健康ポイント対象事業ご案内**

【6月16日(火)～7月15日(水)】

■時間や申し込みなど詳細は、各担当課へお問い合わせください。

■新型コロナウイルス感染拡大防止のため、事業が中止になる場合があります。町ホームページを確認してください。

種別	問い合わせ先及び募集名	日程	ポイント
子育て 親子参加	①赤ちゃんサロンA	23ページの「子育て すくすく掲示板」を ご覧ください。	50P
	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	中止	50P
	②パパママ教室		
	②9～10カ月児健診		
	②2歳4カ月児健診		
	②1歳6カ月児健診		
運動 体操	②3歳6カ月児健診	延期	10P
	③グットネスラジオ体操		
	③せいがい365体操とストレッチ		
	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		
365 ポイント シート※	②役場庁舎 健康推進課受付(2階)	3週目の(水)午前8時10分～ 場所: 役場図書館前	20P
	③グットネス受付	4週目の(水)	
		1～4週目の(土)	

※健康ポイント事業の概要については、令和2年度家族の健康カレンダーをご参照ください。

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

「セイカ歩数計アプリ」と「せいがい365健康ポイント」が連携しました。

**歩いてお得** 詳しくはこちら⇒

♥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③♥

「COCONI」  
役場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。

住 所: 南福八妻北尻70(役場庁舎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)



問合せい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 287

…クッキング…

### COOKING

さば缶のドライカレー

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「さば缶のドライカレー」です。

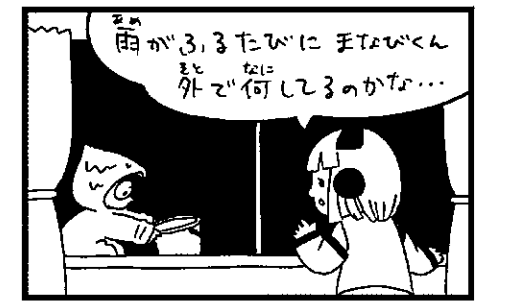
▶材料(2人分)  
さば水煮缶1缶(190g)、玉ねぎ60g、にんじん30g、ピーマン20g、オリーブオイル8g(小さじ2)、カレー粉4g(小さじ2)、トマトケチャップ10g(小さじ2)

▶作り方  
(1)玉ねぎ、にんじん、ピーマンをみじん切りにする。  
(2)フライパンにオリーブオイルをひき、(1)を炒める。  
(3)(2)の火を弱め、さば缶を汁ごと入れる。  
(4)(3)にカレー粉とケチャップを加える。  
(5)(4)の身をほぐしながら汁気がなくなるまで煮詰める。  
(6)お皿にご飯と(5)を盛り付ける。

▶1個分の栄養価  
エネルギー 497kcal・たんぱく質 25.1g  
脂質 15.0g・カルシウム 274μg  
食物繊維 2.3g・塩分 1.1g

食育ミニ情報 No. 3  
「食育月間」と「食育の日」っていつ?  
毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。食育ミニ情報を通じて食への関心を持ってもらえると嬉しいです。

なんでもしりたい  
まなびくんとせいちゃん  
第25話  
「雨がふるから」  
制作: twotwotwo



あまつひ! 雨にぬれて体調をくずさないように気をつけて、雨の日を楽しんで過ごしてくださいね!

～4コマ漫画の作家プロフィール～  
“twotwotwo (ににに)”  
精華町在住の芦田さんと五座さんのフリーライターユニット。  
絵本や人気ミュージシャンのミュージックビデオや動画制作や町内で子ども向けのワークショップも開催されています。

健康・栄養  
暮らし  
余暇  
趣味・娯楽  
健康・医療  
美容・美肌  
子育て  
文化・学習  
スポーツ  
防災  
その他

健康・栄養  
暮らし・税  
年金・保険  
福祉・介護  
健康・医療  
環境・美化  
教育・子育て  
文化・学習  
スポーツ  
防災・防災  
その他



# 健康がカラ毎日楽しい!

# せいか365

365 プロジェクト 84

さん 3く 3こ

## 健康とお得なクーポンを Get しよう

～歩いてお得～  
セイカ歩数計アプリ×健康ポイントカードが連動

歩いて、健康ポイント(100P)を貯めると、せいか365健康ポイント協賛店でお得な特典が受けられます!



- ①せいか365健康ポイントカードを入手します。  
申込場所：役場健康推進課、むくのきセンター、かしのき苑、大人の健康づくり教室グットネス
- ②下の二次元コードでセイカ歩数計アプリをダウンロードします。
- ③セイカ歩数計アプリに、せいか365健康ポイントカードを設定します。
- ④セイカ歩数計アプリ6000歩で1ポイント(1カ月最大30P)100Pでクーポン1枚と引き換えできます。(カードには翌月10日にポイント付与)  
クーポン発券機設置場所：役場健康推進課、アピタ精華台店大人の健康づくり教室グットネス
- ⑤クーポン券は、『せいか365健康ポイント事業』に協賛している町内の44店舗で利用できます。

この時期、熱中症予防が大切です。マスクを着用したまま運動・スポーツをすると、体温が下がりにくいことがあります。マスクをしていつもの運動をすると、運動強度が上がることがありますので、速度を落とすなどの調整をしましょう。運動時は、こまめに水分補給、休憩の確保、風通しの良い服装や着帽などを行いましょう。

今すぐダウンロードして、健康ウォーキング

歩いてお得

Android用

iphone用

### せいか365健康ポイント対象事業のご案内

【7月16日(木)～8月16日(日)】  
■時間や申し込みなど詳細は、各担当課へ問い合わせてください。  
■新型コロナウイルス感染症の影響により、事業が中止に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	問い合わせ先と事業名	日程	ポイント	
子育て 親子参加	①赤ちゃんサロンA	P23の「子育てすくすく掲示板」をご覧ください。	50P	
	①赤ちゃんサロンB			
	①マタニティサロン			
運動 体操	①赤ちゃんパパ	②グットネスラジオ体操	1～4週目の(火)～(日)	10P
	②グットネス体操とストレッチ	1～4週目の(水)		
	③むくのきセンター来館ポイント	休館日を除く全日		
	④かしのき苑来館ポイント			
乳幼児 健診教室	⑤パパママ教室	集団での実施は中止	50P	
	⑤3～4カ月児健診			
	⑤9～10カ月児健診			
	⑤2歳4カ月児健診			
	⑤1歳6カ月児健診			
365 ポイント シート※	②グットネス受付	毎週(土)午前10時～午後4時30分 7月18日・25日・8月1日・8日・15日	30P	
	⑥役場庁舎 健康推進課受付(2階)	第4(水)7月22日(水)午後2時～4時		
食育	⑥食育1週間チャレンジ	7月21日(火)午後1時～4時・29日(水)午前9時～正午	50P	

※365ポイントシートは、令和2年度家族の健康カレンダーを参照ください。

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



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④

「cafe こころく」  
このお店では、野菜たっぷりメニューを提供しています。  
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～午後3時30分  
定 休 日：土日・月・祝日(臨時休業あり)

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

…クッキング…

### COOKING

288

あすなる簡単水ようかん

今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなる会 青空班」が紹介する「あすなる簡単水ようかん」です。

▶材料(10切分)  
こしあん500g、砂糖60g、粉寒天5g、塩2g、水650cc

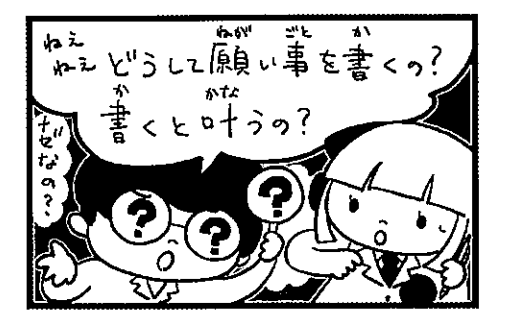
▶作り方  
(1)なべに分量の水と粉寒天を入れ煮溶かし、2分ほど煮る。  
(2)(1)に、こしあんを少しずつ加え、かき混ぜながらあんを煮溶かす。  
(3)(2)を15分ほど煮て、とろみがつき始めたら塩を加えてよく混ぜ、火を止める。  
(4)(3)を鍋のまま冷水に浸し、静かにかき混ぜながら粗熱をとる。  
(5)粗熱がとれたら水でぬらした容器に入れ、冷蔵庫で冷やす。

▶1切分の栄養価  
エネルギー 146kcal・たんぱく質 2.8g  
脂質 0.3g・カルシウム 13cc  
食物繊維 3.3g・塩分 0.2g

食育ミニ情報 No. 4

ポリフェノールたっぷりの夏場のおやつと言えば? バナナにシュガースポット(黒い斑点)が出始めたら皮をむき、食品用保存袋に入れて冷凍を。ポリフェノールたっぷりの冷たいデザートの出上がり。

なんでもしたい  
まなびくとせいかちゃん  
第26話  
「願うこと」  
制作: twotwotwo



※いまいちばんの願を書きまわしてみよう!



こうなったらいいなと願う、そのために希望を持って行動を起こす...「願う」は人が生きる源かもしれませんね!

～4コマ漫画の作家プロフィール～  
“twotwotwo (ににに)”  
精華町在住の芦田さんと五座さんのクリエイターユニット。  
絵本や人気ミュージシャンのミュージックビデオや動画制作や町内で子ども向けのワークショップも開催されています。

健康・栄養  
暮らし・税  
年金・保険  
福祉・介護  
健康・医療  
環境・美化  
教育・子育て  
文化・学習  
スポーツ  
防災・防災  
その他



健康がカラ毎日楽しい!

# せいか365

さん 3く 5

365  
プロジェクト  
85

## 健康寿命を延ばそう!

人生の最後まで元気に健康で楽しく毎日が送れるように、  
今から健康寿命を延ばす取り組みを始めましょう。

### ～『歩く』から始める～

①まずは毎日の歩数をチェックしましょう  
毎日の生活で、自分がどれくらい歩いているのかご存知ですか?

せいか365では、誰もが気軽に楽しんで健康管理ができるスマートフォン専用の歩数計アプリ「せいか歩数計アプリ」を開発しました。下の二次元コードでダウンロードができます。自分の健康管理に役立てるひとつのアイテムとして皆さんぜひ活用してみてください。

②毎日の生活の中で少しだけ変える  
歩いて10分くらいの距離を、ついつい「車で済ましてしまう」といったことはないでしょうか。車で移動していたところを『歩く』に変えると、往復で20分の歩行時間となり、約2000歩アップします。

ほかにもエレベーターの使用を階段に変える、ひと駅分歩くなど今の生活の中で、変えられる工夫をしてみましょ。

③毎日10分の早歩きを取り入れる  
苦しくならない程度にスピードをあげて歩く『早歩き』は、生活習慣病の予防に効果があると科学的に実証されています。

毎日の通勤・通学、買い物に行く時など、『早歩き』を意識して歩いてみませんか。

1日10分間ちょっと汗ばむくらいの運動強度で効果があります。

今すぐダウンロードして、健康ウォーキング

歩いてお得

Android用 iPhone用

### 健康ポイント対象事業ご案内

【8月17日(月)～9月15日(火)】  
■時間や申し込みなど詳細は、各担当課へ問い合わせてください。  
■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	問い合わせ先と事業名	日程	ポイント
子育て 親子参加	①赤ちゃんサロンA	P21「子育てすくすく掲示板」をご覧ください。	50P
	①マタニティサロン		
365 ポイント シート 【注】	②役場庁舎 健康推進課受付(2階)	8月26日(水) 午後2時～4時	30P
	③グットネス受付	8月22日、 9月5・12日(土) 午前10時～午後4時30分	
乳幼児 健診教室	②パパママ教室	集団での実施は中止	50P
	②パパママ教室両親編	8月23日(日)	
	②3～4カ月児健診	9月から集団健診実施 (対象者には個別通知)	
	②1歳6カ月児健診		
	②3歳6カ月児健診		
	②9～10カ月児健診		
②2歳4カ月児健診	集団での実施は中止		
運動 体操	③グットネスラジオ体操	第1～4週目の(火)～(日) 午前9時50分	10P
	③せいか365体操とストレッチ教室	第1～4週目の(水) 午後1時～1時20分	
	④むくのきセンター来館ポイント	休館日を除く全日	
	④かしのき苑来館ポイント		

【注】365ポイントシートは、令和2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 098-4001  
②健康推進課 095-1905  
③大人の健康教室グットネス 098-3900  
④むくのきセンター 098-0200  
⑤かしのき苑 094-5200

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、エネルギー表示や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40番地4  
TEL: 29-4529 営業時間: 午前9時～午後7時  
定休日: 月曜日(祝日の場合は営業、その週の水曜日休)



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) 095-1905(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



今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなる会 山桜班」が紹介する「ズッキーニの炒めもの」です。

▶材料(2人分)  
ズッキーニ1本(約150g)、にんにくの芽5本、油大さじ2分の1、塩・こしょう少々、ミニトマト2個

▶作り方  
(1)ズッキーニは乱切りにしておく。  
(2)にんにくの芽は3～4センチの長さに切る。  
(3)ミニトマトは半分に切る。  
(4)(1)(2)を油で炒め、塩・こしょうで味付けをする。  
(5)(4)を器に盛り、(3)を添える。

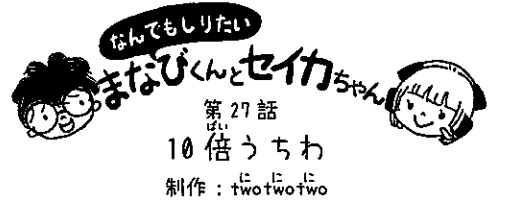
▶1人分の栄養価  
エネルギー43kcal・たんぱく質4.2g  
脂質0.1g・カルシウム23mg  
食物繊維1.9g・塩分0.4g

### 食育ミニ情報 No. 5

アイスクリームの賞味期限は?  
アイスクリームの賞味期限、実は「ない」んです。しかし家庭の冷凍庫は開け閉めが多いので、2～3カ月以内に食べるのが望ましいです。



食の情報



なんでもしりたい  
まなびくんとせいかちゃん  
第27話  
10倍うちわ  
制作: twotwotwo

10倍涼しくなるうちわを發明したよ!

これでクーラーいらなくなるぞー!  
そーれっ!

ピの

※暑い日は涼しく過ごす方法を考えてみよう!

このうちわ  
10倍涼しくなるぞー!!

熱中症予防に、水分補給や空調などに気を付けつつ、冷たいものの取りすぎや冷えすぎにも注意しましょう!

～4コマ漫画の作家プロフィール～  
“twotwotwo (ににに)”  
精華町在住の芦田さんと五座さんのクリエイターユニット。  
絵本や人気ミュージシャンのミュージックビデオや動画制作や町内で子ども向けのワークショップも開催されています。



# 健康がカラ毎日楽しい!

# せいか365

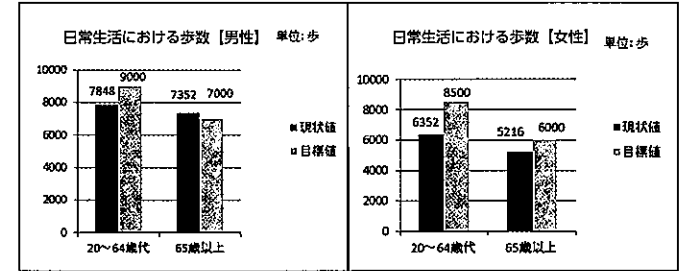
365 プロジェクト 86

さん 3く 3こ

## 生活習慣病予防に有効なウォーキング

最近の研究に、高血圧症や糖尿病、脂質異常症など生活習慣病予防に有効な歩行は、「1日8000歩、そのうち中強度の歩行を20分」という報告があります。

【町の現状】  
健康日本21※では、平成25年度～令和4年度までの歩数の目標値を掲げています。町の日常生活での歩数状況は、下図の通り65歳以上男性以外は目標値より低くなっています。



(『第2期精華町健康増進計画中間評価・見直し』平成30年3月より)  
※健康日本21…21世紀の日本に住む1人ひとりの健康を実現するための、新しい考え方の国民健康づくり運動のこと。

【歩数を知るには】  
せいか365では、スマートフォン専用の歩数計アプリ「せいか歩数計アプリ」を開発しました。下記の二次元コードでダウンロードができます。ぜひ活用してください。

「せいか歩数計アプリ」と「せいか365健康ポイント」が連携しました。

詳しくはこちら⇒

健康寿命を延ばすため、目標値を目指しましょう。  
熱中症予防が大切です。運動時は風通しの良い服装や着帽などをし、こまめに水分補給、休憩の確保を行きましょう。

### 健康ポイント対象事業ご案内

【9月16日(水)～10月15日(木)】  
■時間や申し込みなど詳細は、各担当課へ問い合わせてください。  
■新型コロナウイルス感染症の影響により、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	問い合わせ先と事業名	日程	ポイント
子育て 親子参加	①赤ちゃんサロンA・B	21ページ子育てすくすく掲示板をご覧ください。	50P
	①マタニティサロン		
	①音楽リズム		
	①赤ちゃんパパ		
	①おはなしポケット		
乳幼児 健診教室	②パパママ教室	集団での実施は中止	50P
	②9～10か月児健診	集団での実施は中止	
	②2歳4か月児健診	対象者には個別で通知	
	②3～4か月児健診		
	②1歳6か月児健診		
365 ポイント シート 【注】	②役場庁舎 2階健康推進課受付	9月23日(水) 午後2時～4時	30P
	③アピタ精華台店 グットネス受付	9月19-26日、10月3-10日(土曜日) 午前10時～午後4時30分	
運動 体操	③グットネスラジオ体操	第1～4週目の(火)～(日) 午前9時50分	10P
	③せいか365体操とストレッチ教室	第1～4週目の(水) 午後1時～1時20分	
	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		

【注】健康ポイント事業の概要については、令和2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



### 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⑥

「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番地46せいかガーデンシティ(1階)  
TEL：95-0809(代表) 定休日：不定休  
営業時間：午前9時30分～午後8時

☎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

### 290

### もやしの和風ナムル

今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなる会 コスモス班」が紹介する「もやしの和風ナムル」です。

▶材料(2人分)  
もやし80g、しめじ80g、ほうれん草40g、ごま油小さじ1、しょうゆ小さじ1、かつお節2g

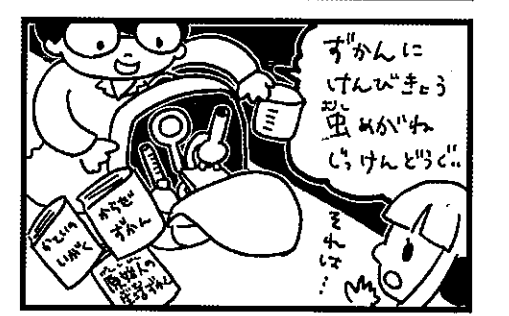
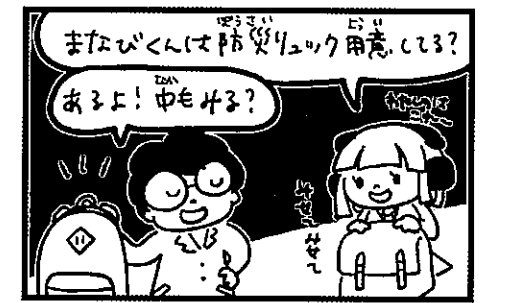
▶作り方  
(1)もやし、しめじ、ほうれん草は茹でて、水をきる。  
(2)(1)のほうれん草は、3センチ幅に切る。  
(3)ごま油としょうゆを合わせる。  
(4)(3)に(1)と(2)を入れて混ぜる。  
(5)(4)を器に盛り、かつお節を散らす。

▶1人分の栄養価  
エネルギー 37kcal・たんぱく質 2.8g  
脂質 2.2g・カルシウム 15mg  
食物繊維 2.6g・塩分 0.4g

食育ミニ情報 No. 6  
新米はいつまで新米と呼べる?  
生産された当該年の12月31日までに精米され、容器に入れて販売されたものが新米です。美味しい新米で楽しい食卓を。

### なんでもしたい まなびくとせいかちゃん

第28話 「防災リュック」  
制作：twotwotwo



※みんなは防災リュックになにをいれるかな?



いつ災害が起きてもひどく慌てる必要がないように、大切なものが当面必要なものを準備しておくといいですね!

～4コマ漫画の作家プロフィール～  
“twotwotwo (ににに)”  
精華町在住の芦田さんと五座さんのクリエイターユニット。  
絵本や人気ミュージシャンのミュージックビデオや動画制作や町内で子ども向けのワークショップも開催されています。



健康タカラ毎日が楽しい!

# せいか365

365  
プロジェクト  
87

さん 3く こ

## せいか365健康ポイント対象事業のご案内

【10月16日(金)～11月15日(日)】

■時間や申し込みなどの詳細は、各担当課へ問い合わせてください。

■新型コロナウイルス感染症の影響により、事業が中止に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	問い合わせ先と事業名	日程	ポイント
子育て 親子参加	①赤ちゃんサロンA・B	21ページ「子育てすくすく掲示板」をご覧ください。	50P
	①マタニティサロン		20P
	①音楽リズム		
	①赤ちゃんパパ		
	①おはなしポケット		
乳幼児 健診教室	②パパママ教室	集団での実施は中止	50P
	②9～10カ月児健診		
	②2歳4カ月児健診		
	②3～4カ月児健診		
	②1歳6カ月児健診		
365 ポイント シート 【注】	②役場庁舎 健康推進課受付(2階)	10月28日(水) 午後2時～4時	30P
	③アピタ精華台店 グットネス受付	10月17日・24日、 11月7日・14日(土) 午前10時～午後4時30分	
運動 体操	③グットネスラジオ体操	第1～4週目の(火)～(日) 午前9時50分	10P
	③せいか365体操とストレッチ教室	第1～4週目の(水) 午後1時～1時20分 先着9人	
	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		

【注】365ポイントシートは、令和2年度家族の健康カレンダーを確認してください。

①子育て支援センター 画98-4001

②健康推進課 画95-1905

③大人の健康教室グットネス 画98-3900

④むくのきセンター 画98-0200

⑤かしのき苑 画94-5200

「セイカ歩数計アプリ」と「せいか365健康ポイント」が連携しました。

詳しくはこちら→

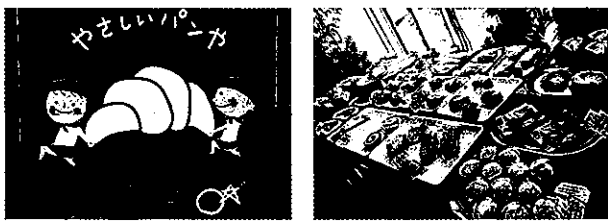
**歩いてお得**

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  
TEL：26-3280 定休日：火曜・水曜日  
営業時間：午前6時30分～午後6時30分



## 「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 定休日：月曜、第3火曜日  
営業時間：午前7時～午後6時



## 「Yell Café (え～るかふえ)」

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：下狗上新庄31  
TEL：84-9894 定休日：土曜、日曜日  
営業時間：午前11時～午後5時(金曜午後4時まで)



## 「コープ祝園店ベーカリーバン 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) 定休日：年中無休  
営業時間：午前9時～午後9時30分



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

## 毎月19日は食育の日

# あすなるお喜楽 291

…フッキング…  
COOKING



その他のレシピ

## きのこ入りえび ワンタンスープ

今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなる会 丸山班」が紹介する「きのこ入りえびワンタンスープ」です。

### ▶材料(2人分)

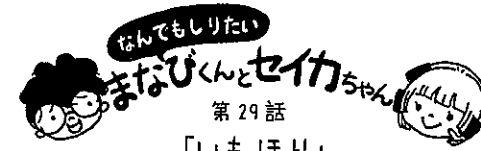
えび50g、鶏ミンチ40g、長ねぎ10g、  
鶏がらスープの素大さじ1と1/2、ワンタンの皮10枚、しめじ40g、  
まいたけ40g、水2カップ、細ねぎ適量  
A：しょうが1/2片、塩こしょう少々、ごま油小さじ1/2、  
片栗粉大さじ1/2  
B：酒大さじ1/2、うす口しょうゆ小さじ1/2、塩こしょう少々

### ▶作り方

- (1) えびはみじん切りにする。
- (2) 長ねぎはみじん切りにする。
- (3) Aのしょうがはすりおろしておく。
- (4) しめじとまいたけは、石づきを切り落として、小房に分ける。
- (5) 細ねぎは小口切りにする。
- (6) ポウルに鶏ミンチとAを入れ、粘りが出るまでよくこねる。
- (7) (6)に(1)(2)を入れ、混ぜ合わせて10等分にしておく。
- (8) 鍋に水を入れ、沸騰したら鶏がらスープの素を入れる。
- (9) (8)に(4)を入れ、再沸騰させる。
- (10) (9)に(7)をワンタンの皮で包みながら加える。
- (11) (10)にBを入れ、味を整える。
- (12) (11)に(5)を散らす。

### ▶1人分の栄養価

エネルギー 150kcal・たんぱく質10.9g・脂質3.9g・  
カルシウム22mg・食物繊維1.6g・塩分2.1g



第29話

「いもほり」

制作：twotwotwo



※みんなの秋の食育フッキング! トップ3をおしえて!



食欲の秋になりましたが、食べ過ぎに注意しながら「スポーツの秋」も一緒に楽しみたいですね。

～4コマ漫画の作家プロフィール～  
“twotwotwo (ににに)”

精華町在住の芦田さんと五座さんのクリエイターユニット。

絵本や人気ミュージシャンのミュージックビデオや動画制作や町内で子ども向けのワークショップも開催されています。



# 健康がカラ毎日楽しい!

# せいかがい365

さんろくご

365  
プロジェクト  
88

## せいかがい365健康ポイント対象事業のご案内

【11月16日(月)～12月15日(火)】

- 時間や申し込みなどの詳細は、各担当課へ問い合わせてください。
- 新型コロナウイルス感染症の影響により、事業が中止に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	問い合わせ先と事業名	日程	料(円)
子育て 親子参加	①赤ちゃんサロンA・B	23ページ「子育てすくすく掲示板」をご覧ください。	50P
	①マタニティサロン		20P
	①音楽リズム		
	①赤ちゃんパパ		
乳幼児 健診教室	②パパママ教室	集団での実施は中止	-
	②9～10カ月児健診		
	②2歳4カ月児健診		
	②3～4カ月児健診		
	②1歳6カ月児健診		
365 ポイント シート 【注】	②役場庁舎 健康推進課(2階)受付	11月25日(水) 午後2時～4時	30P
	③アピタ精華台店 グットネス受付	11月21・28日、 12月5・12日各土曜日 午前10時～午後4時30分	
	③グットネスラジオ体操	第1～4週目の(以)～(日) 午前9時50分 アピタ精 華台西館もみの木広場	
運動 体操	③せいかがい365体操とスト レッチ教室	第1～4週目の(水) 午後1時～1時15分、先着9人 アピタ精華台西館グットネス教室	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		

【注】365ポイントシートは、令和2年度家族の健康カレンダーをご参照ください。

問①子育て支援センター 098-4001

- ②健康推進課 095-1905
- ③大人の健康教室グットネス 098-3900
- ④むくのきセンター 098-0200
- ⑤かしのき苑 094-5200



「セイカ歩数計アプリ」と  
「せいかがい365健康ポイント」  
が連携しました。

詳しくはこちら⇒



歩いてお得

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

### 「パティスリー華」

このお店では、エネルギー表示のある商品の販売を行っています。

住所：祝園西一丁目2-5  
TEL: 94-9292 定休日：水曜日  
営業時間：午前9時30分～午後8時



### 「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27-11ロイヤルコート光台(1階)  
TEL: 95-3357 定休日：月曜、第3火曜日  
営業時間：午前8時～午後7時



### 「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 定休日：月曜、火曜日  
営業時間：午前9時30分～午後9時(午後5時以降予約)



### 「luck Room café (ラックルームカフェ)」

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

住所：祝園西一丁目22-5寺島ビル(1階) 定休日：火曜日  
TEL: 66-7509 営業時間：午前8時～午後7時



問せいかがい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) 095-1905(健康推進課内)

### 毎月19日は食育の日

## あすなろお喜楽 292

### クッキング COOKING



その他のレシピ

### くし団子

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「くし団子」です。

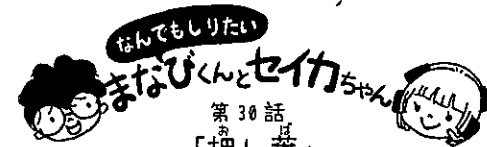
- ▶材料(6本分)  
絹ごし豆腐1/2丁、もち粉(だんご粉でも可) 120g<sup>2</sup>～140g<sup>2</sup>  
つぶあん50g<sup>2</sup>  
A: 砂糖13g<sup>2</sup>、しょうゆ小さじ1強、水溶き片栗粉(水25cc、片栗粉小さじ1)
- ▶作り方  
(1) ボウルに絹ごし豆腐を入れ、もち粉を加えてよく混ぜる。  
(2) (1)が耳たぶくらいの固さになるまで混ぜる。  
※べたついて手に付くときはもち粉を加え、手に付かないようになるまで混ぜる。  
(3) (2)を直径1.5センチ～2.0センチくらいに丸めて、中央を軽く押さえて形を整える。  
(4) 沸騰した湯に(3)を入れ、浮いてきたら皿に取り出す。  
(5) (4)を4個ずつ串にさす。  
【しょうゆダレ】  
(6) (5)をフライパンなどで焼いて、焼き目を付ける。  
(7) Aの材料を鍋に入れ、火にかけてよく混ぜ、とろみを付ける。  
(8) (6)に(7)をからめる。  
【つぶあん】  
(5)につぶあんをのせる。
- ▶2本分の栄養価  
エネルギー 244kcal<sup>2</sup>・たんぱく質 6.2g<sup>2</sup>・脂質 2.0g<sup>2</sup>・カルシウム 34mg<sup>2</sup>・食物繊維 1.3g<sup>2</sup>・塩分 0.3g<sup>2</sup>

### 食育ミニ情報 No. 7

せいかがい365プロジェクト「せいかがい食育劇団もぐもぐ」による食育劇をYouTubeで動画配信しています。下の二次元コードからご覧ください。

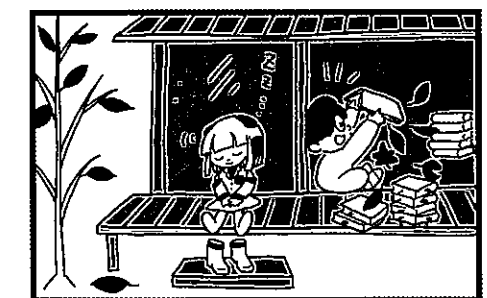
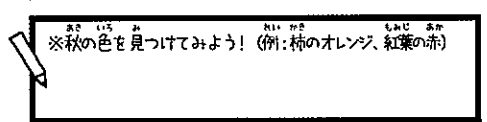
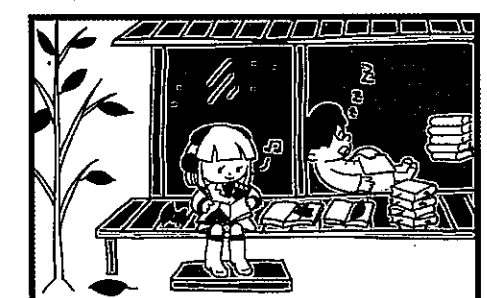
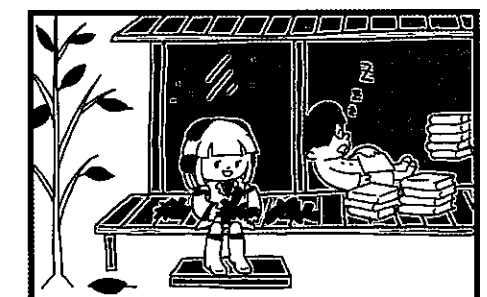
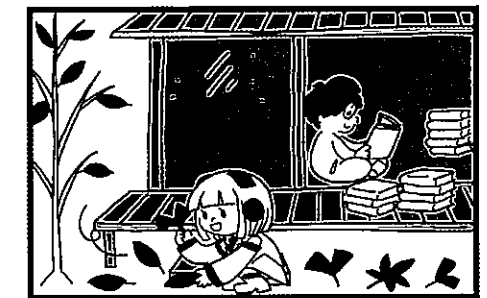


「おさらびかかごちそうさま」 「赤・黄・緑で大きくなあれ!!」 「お背中ピンでいただきます」



第30話  
「押し葉」

制作: twotwotwo



日に日に気温が下がってきますが、お散歩や体操をして体を動かし、元気な笑顔で秋の紅葉を楽しみたいですね!

～4コマ漫画の作家プロフィール～

“twotwotwo (ににに)”

精華町在住の芦田さんと五座さんのクリエイターユニット。

絵本や人気ミュージシャンのミュージックビデオや動画制作や町内で子ども向けのワークショップも開催されています。





健康がカラ毎日楽しい!

# せいか365

さんろくご

365  
プロジェクト  
89

## せいか365健康ポイント対象事業のご案内

【12月16日(水)～1月16日(土)】

寒さで筋肉が硬直していませんか。そんなときは、「せいか365体操とストレッチ教室」に参加して筋肉を伸ばしてあげましょう。

■新型コロナウイルス感染症の影響により、事業が中止に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	問い合わせ先と事業名	日程	料金が
子育て 親子参加	①赤ちゃんサロンA・B	23ページ「子育てで すくすく掲示板」を ご覧ください。	50P
	①マタニティサロン		20P
	①音楽リズム		
	①赤ちゃんパパ		
乳幼児 健診教室	②パパママ教室	集団での実施は中止	50P
	②9～10カ月児健診		
	②2歳4カ月児健診	対象者には個別で通知	
	②3～4カ月児健診		
	②1歳6カ月児健診		
365 ポイント シート 【注】	②役場庁舎 健康推進課受付(2階)	12月23日(水) 午後2時～4時	30P
	③アピタ精華台店 グットネス受付	12月19・26日、令和3年1月 9・16日の土曜日 午前10時～午後4時30分	
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 アピタ精 華台西館もみの木広場	10P
	③せいか365体操と ストレッチ教室	第1～4週目の(水) 午後1時～1時20分※先着9人 アピタ精華台西館グットネス教室	
	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		

【注】365ポイントシートは、令和2年度家族の健康カレンダーをご参照ください。

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

「せいか歩数計アプリ」と「せいか365健康ポイント」が連携しました。

詳しくはこちら→

**歩いてお得**

♡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 9♡

### 「リトルマーメイド(TSUTAYA 精華台店)」

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

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



### 「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：南稲八妻砂留22-1(かしのき苑内)  
TEL：95-3203 定休日：日曜、月曜日  
営業時間：午前11時～午後4時 第1土曜日、祝日



### 「ベーカリーカフェプロット」

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  
TEL：94-9252 定休日：月曜～水曜日、日曜日  
営業時間：午前9時～午後6時



### 「蕎麦人」

このお店では、エネルギー表示のあるメニューも提供しています。

住 所：光台四丁目45-10  
TEL：94-5332 定休日：水曜日  
営業時間：午前11時～午後2時(ラストオーダー)



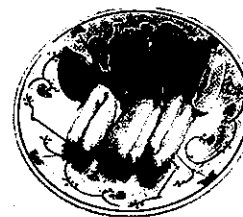
問せいか365事務局(健康推進課・高齢福祉課・国保医療課・生涯学習課・企画調整課) 95-1905(健康推進課内)

### 毎月19日は食育の日

# あすなろお喜楽 293

…クッキング…

## COOKING



その他のレシピ

### はんぺんの サンドフライ

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「はんぺんのサンドフライ」です。

#### ▶材料(2人分)

はんぺん1枚(100g)、ロースハム1枚、とろけるスライスチーズ1枚、小麦粉大さじ1、溶き卵1/2個、パン粉1/2カップ、揚げ油適量

#### ▶作り方

- (1)はんぺんを厚さ半分に切る。
- (2)(1)にロースハムとスライスチーズを挟む。
- (3)(2)に小麦粉、溶き卵、パン粉を付ける。
- (4)(3)を180℃の油できつね色になるまで揚げる。
- (5)(4)を食べやすい大きさに切る。
- (6)(5)を器に盛り、お好みで野菜などを盛り付ける。

#### ▶1人分の栄養価

エネルギー 287kcal・たんぱく質12.0g・脂質18.5g・カルシウム77mg・食物繊維0.5g・塩分1.3g

### 食育ミニ情報 No. 8

年越しそばを食べる理由は？  
諸説ありますが、そばが切れやすいことから「1年の災厄を断ち切る」という意味で年越し前に食べられています。



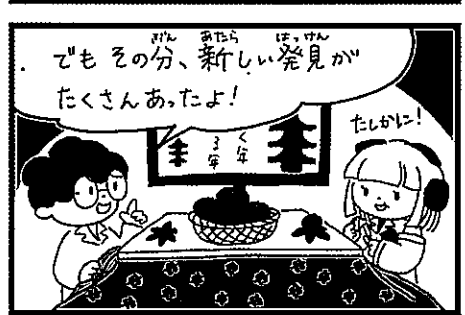
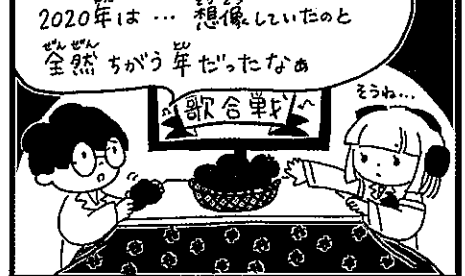
食の情報

### なんでもしりたい まなびくとせいちちゃん

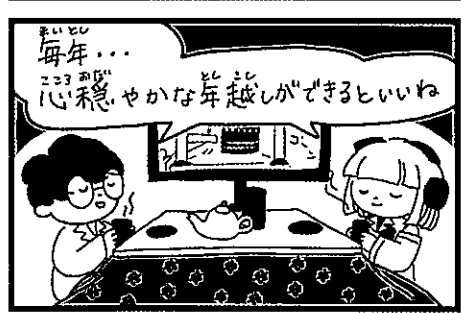
第31話

「2020年の瀬」

制作：twotwotwo



※1年後の年末はどんな気分で締め括りたい？



どんな時も、必要以上に焦ったりせず、深呼吸で穏やかな気分になって、心の健康を維持していきたいですね。

～4コマ漫画の作家プロフィール～

“twotwotwo (ににに)”

精華町在住の芦田さんと五座さんのクリエイターユニット。

絵本や人気ミュージシャンのミュージックビデオや動画制作や町内で子ども向けのワークショップも開催されています。

# 健康がカラ毎日楽しい!

# せいか365

さんろくご

365 プロジェクト 90

## 健康寿命を延ばそう! 私の健康の秘訣は「歩く」

毎日「歩く」ことを習慣にしている町内在住の山口直子さん。実は「歩くことが嫌い」、「運動が嫌い」だったといいます。今回は山口さんの「歩く」きっかけや継続の秘訣について紹介します。

**「歩く」きっかけ**  
帰省していた息子が、「セイカ歩数計アプリ」をインストールしたことがきっかけでした。歩くことが嫌いな私に「歩く」きっかけをプレゼントしてくれたのだと思います。  
**「歩く」を続けた結果**  
快眠・快食で体調が良く、体重も安定し、健康を実感しています。また、コレステロールの値が下がりました。歩くことは良いこと尽くしの万能薬だと実感しています。

**「歩く」続けられる理由①**  
セイカ歩数計は歩数を目で確認できるので、歩くことが楽しくなり、1日に歩く距離がどんどん増えました。セイカちゃんが折々に笑顔と言葉で励まし、記念メダルを贈ってくれます。自分でも不思議ですが、考えてみれば大人になってこれほど褒めてもらえることってあるのでしょうか。私はなかったです。このセイカちゃんの励ましが続く原動力になっています。

**「歩く」続けられる理由②**  
車では行けない細く入り組んだ路地を歩くと、古い石の道しるべやお地蔵様、洋館などの発見があります。また、まちの歴史を「まっぶるぶらりまち歩き京都精華町」【注】でたどりながら知ることも楽しいです。時には電車を出掛け、知らないまちの風景を楽しみながら歩いています。  
【注】町ホームページ「まっぶるぶらりまち歩き」で検索。

**今年の抱負**  
今年も「継続は力なり」という言葉とセイカちゃんの励ましメッセージを支えに、頑張って歩こうと思っています。歩くことによって少しでも「老化」にブレーキをかけることができましたらいいですね。

**目標**  
歩き始めて1年1カ月がたち、累計歩数が400万歩にな



セイカ歩数計「京町セイカ」があなたにエールを送ります。

りました。この歩数をどんどん増やしていきたいです。そして一日でも長く自分のこの足で歩き続けられることが私の願いです。  
皆さんも京町セイカと一緒に歩いてみませんか!

## 健康ポイント対象事業ご案内

【1月17日(日)~2月15日(月)】  
■「せいか365体操とストレッチ教室」に参加して筋肉を伸ばそう。血行が良くなります。  
■新型コロナウイルス感染症の影響により、事業中止となる場合があります。町ホームページを確認してください。

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赤ちゃんサロンA・B	21ページ「子育てですくすく掲示板」をご覧ください。	50P
	①マタニティサロン		20P
健診 検診 教室	②パパママ教室	集団での実施は中止	50P
	②3~4カ月児健診		
	②9~10カ月児健診		
	②2歳4カ月児健診		
	②1歳6カ月児健診		
365 ポイント シート 【注2】	②乳がん・子宮がん検診【注1】・骨密度測定	1月21日(木)~27日(水)の平日 午前9時~11時・午後1時30分~3時30分	30P
	②役場庁舎 健康推進課受付(2階)	1月27日(水) 午後2時~4時	
運動 体操	③MEGA ドン・キホーテ UNY 精華台店 グットネス受付	1月23・30日、2月6・13日の土曜日 午前10時~午後4時30分	10P
	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	
	③せいか365体操とストレッチ教室	第1~4週目の(水) 午後1時~1時30分	
講座	④むくのきセンター来館ポイント	休館日を除く全日	20P
	⑤かしのき苑来館ポイント		
	⑥精華寿大学 第2回特別公開講座	2月1日(月) 午前10時~11時30分	
	⑥女性講座	2月4日(木) 午後1時30分~2時30分	
	⑦子どもと本の講座	2月10日(水) 午前10時~11時30分	

【注1】令和2年度に特定健診、胃、大腸、肺がんのいずれかを受診結果票を持参された方もポイント交付(期間中1回のみ)。  
【注2】健康ポイント事業の概要については、令和2年度家族の健康カレンダーをご参照ください。

①子育て支援センター ②健康推進課 ③大人の健康教室グットネス ④むくのきセンター ⑤かしのき苑 ⑥生涯学習課 ⑦町立図書館

## 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 営業時間: 午前10時~  
TEL: 72-4505 定休日: 水曜日(臨時休業あり)

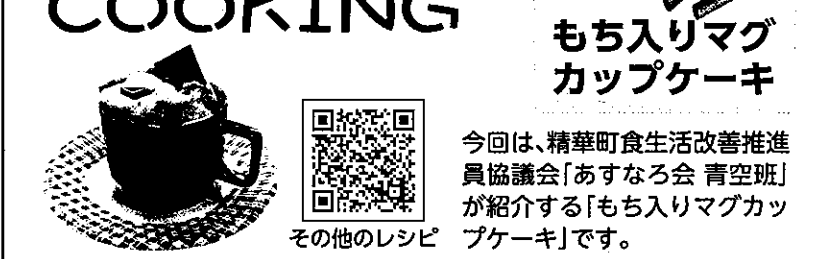


園せいか365事務局(健康推進課・高齢福祉課・国保医療課・生涯学習課・企画調整課) ⑨95-1905(健康推進課内)

## 毎月19日は食育の日

# あすなるお喜楽

...クッキング...  
COOKING



**もち入りマグカップケーキ**  
今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなる会 青空班」が紹介する「もち入りマグカップケーキ」です。

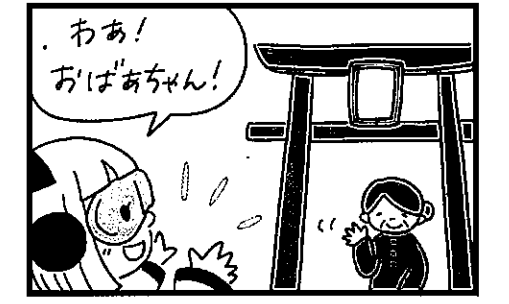
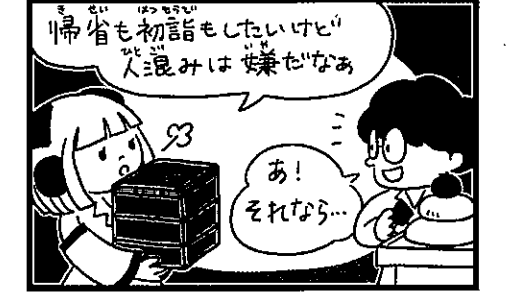
- ▶材料(2人分)  
切り餅(市販のもの)1個、ホットケーキミックス150g、牛乳150cc、卵1個【トッピング】チョコレート10g、レーズン8g
- ▶作り方  
(1)市販の切り餅を8等分ほどに小さく切り、耐熱容器に入れる。  
(2)(1)に牛乳を加え、ラップをふんわりかけて電子レンジで3分加熱する(600w)。  
(3)(2)を取り出し、よくかき混ぜる。  
※まだ餅が固ければレンジで加熱を20秒ほど追加し、様子を見る。  
(4)(3)にホットケーキミックスを半量加えて混ぜる。  
(5)(4)の全体がなじんだら卵を溶いて入れ、よく混ぜ合わせる。  
(6)(5)に残りのホットケーキミックスを加えて、餅の粘りがでるくらいまでよく混ぜる。  
(7)大きめのマグカップ(耐熱)を2つ用意し、(6)を半分ずつ入れる。  
(8)(7)の一方にチョコレート、もう一方にレーズンをトッピングする。  
(9)(8)を電子レンジで1分20秒加熱する(600w)。  
※必ずマグカップは1個ずつ加熱すること。

▶1個分の栄養価  
【チョコレート】エネルギー 478kcal・たんぱく質13.2g・脂質12.1g・カルシウム196mg・食物繊維1.9g・塩分1.0g  
【レーズン】エネルギー 446kcal・たんぱく質12.7g・脂質8.7g・カルシウム177mg・食物繊維1.8g・塩分1.0g

**食育ミニ情報 No. 9**  
みかんの白いスジは取る? 取らない?  
みかんの白いスジにはみかんに含まれるビタミンCの吸収を高める栄養素が含まれています。丸ごと食べて風邪予防効果アップ!

## なんでもしたい まなびくんとセイちゃん

第32話  
「バーチャル正月」  
制作: twotwotwo



※お正月にチャレンジしたいことを書いてみよう!



お明けておめでとうございます。皆さんも自分らしいお正月を過ごしてくださいね!!

~4コマ漫画の作家プロフィール~  
“twotwotwo (ににに)”  
精華町在住の芦田さんと五座さんのクリエイターユニット。  
絵本や人気ミュージシャンのミュージックビデオや動画制作や町内で子ども向けのワークショップも開催されています。

# 健康がカラ毎日楽しい!

# せいかに365

さん 3く ご

365 プロジェクト 91

## 国保の状況とフレイル予防の取り組み

### 令和元年度の国保の状況

国民健康保険(国保)制度は、制度創設時には農業従事者や自営業者が多くを占めていましたが、ほか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、医療保険制度の改正などの影響を受けて、制度創設当時と比較すると高齢者の割合や非正規雇用者などの割合が増加しています。

令和元年度の国民健康保険特別会計の決算額は、31億608万円でした。

被保険者は町人口の17.5%となる6510人で、1年間に124人減少し、1人当たりの費用額は30万4600円で、平成30年度と比べて、2432円(0.8%)減少しました。保険給付費は、21億8327万円で、平成30年度と比べて、5304万円(2.4%)減少しています。

今後も保険者としての取り組みである国保税の適正な賦課と収納率の向上、医療費適正化の推進、保健事業の推進や健康増進の取り組みを行い、1人当たりの医療費の伸びを抑制することにより、国保財政の改善につなげていきます。

### 高齢者の健康の保持・増進を図るための取り組み

#### フレイルを予防しよう!①

最近、下記のような症状はありませんか?

- 疲れやすくなった
- 活動量が少なくなった
- 歩くのが遅くなった
- 口が温いてむせやすくなった
- 体重が減って、やせてきた

当てはまる数が多いほど、フレイルの可能性がります。フレイルとは、要介護状態になる前の「虚弱」な段階のことです。

もしフレイル(虚弱)であっても、生活習慣を見直すことで、フレイルの進行を防ぎ健康な状態に戻すことができます。



いつまでも、生き生きと自分らしく生活するために「フレイル予防」が大切です。

「フレイル予防」のポイントは「栄養(食・口の機能)」「身体活動」「社会参加」の3つです。この3つは影響し合っているため、3つを見直して「フレイル予防」を生活習慣に取り入れてみましょう。

フレイル予防については右の二次元コードを参考にしてみてください。

町健康推進課保健予防係 95-1905



### 健康ポイント対象事業ご案内

【2月16日(火)～3月15日(月)】

寒さで筋肉が硬直していませんか。そんな時は「せいかに365体操とストレッチ教室」に参加して、しっかり筋肉を伸ばしてあげましょう。

■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。町ホームページを確認してください。

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赤ちゃんサロンA・B	19ページ「子育てすくすく掲示板」をご覧ください。	50P
	①マタニティサロン		20P
	①赤ちゃんパパ		
乳幼児 健診 教室	②パパママ教室	集団での実施は中止 対象者には個別で通知	50P
	②3～4カ月児健診		
	②9～10カ月児健診		
	②2歳4カ月児健診		
	②1歳6カ月児健診		
	②3歳6カ月児健診		
365 ポイント シート 【注】	②役場庁舎健康推進課受付(2階)	2月24日(水) 午後2時～4時	30P
	③MEGA ドン・キホーテ UNY 精華台店 グットネス受付	2月20日・27日、 3月6日・13日(土) 午前10時～午後4時30分	
運動 体操	③グットネスラジオ体操	第1～4週目の(火)～(日) 午前9時50分	10P
	③せいかに365体操とストレッチ教室	第1～4週目の(水) 午後1時～1時20分	
	④むくのきセンター来館ポイント	休館日を除く全日	

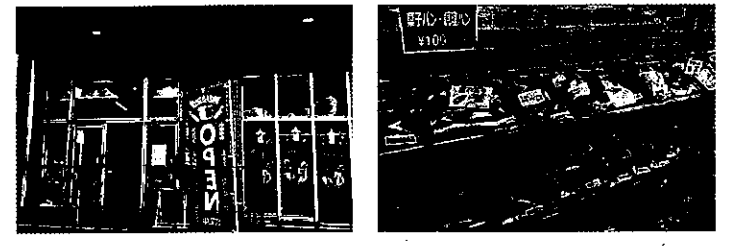
【注】健康ポイント事業の概要については、令和2年度家族の健康カレンダーを参照してください。

町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

### きょうと 健康 おもてなし「食の健康づくり応援店」登録店情報

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

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



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

### 毎月19日は食育の日

## あすなるお喜楽

…クッキング…

# COOKING

### グラノーラチョコ

295

今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなる会 コスモス班」が紹介する「グラノーラチョコ」です。

▶材料(15個分)  
チョコレート(板チョコ) 150g、フルーツグラノーラ200g

▶作り方  
(1)バット(タテ21cm、ヨコ16cm、高さ3cm)にオーブンシートを敷いておく。  
(2)ボウルにチョコレートを割り入れ、60℃くらいの湯せんで溶かす。  
(3)(2)にフルーツグラノーラを入れて混ぜる。  
(4)(3)を(1)に入れ、表面をならし、冷蔵庫で30分冷やし固める。  
(5)(4)をまな板に取り出し、包丁で等分に切る。

▶1個分の栄養価  
エネルギー 116kcal・たんぱく質 1.7g・脂質 5.4g・カルシウム 28mg・食物繊維 1.6g・塩分 0.1g

### 食育ミニ情報 No.10

#### いちごのヘタはいつ取るの?

いちごに含まれるビタミンCはヘタを取ってから洗うと半分以上も流れ出てしまいます。洗ってから手でヘタを取り除いて。

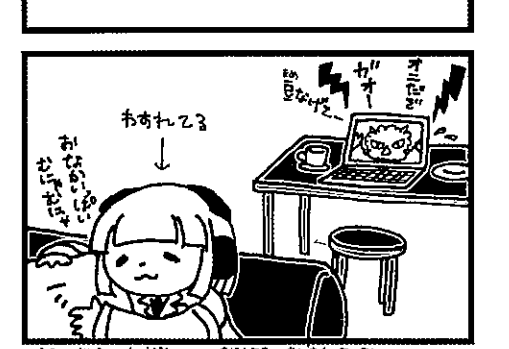
### なんでもしりたい まなびくんとせいちゃん

第33話 「オンライン行幸」

制作：twotwo



※2月で一番楽しみな行事は何かな?



3密の回避・消毒など、基本的な対策を徹底しながら今できる形で季節の行事を楽しみたいですね!!

～4コマ漫画の作家プロフィール～  
“twotwo (ににに)”  
精華町在住の芦田さんと五座さんのクリエイターユニット。  
絵本や人気ミュージシャンのミュージックビデオや動画制作や町内で子ども向けのワークショップも開催されています。



# 「フレイル」を予防しよう！②

前号に引き続き「フレイル予防」についてです。フレイル予防の3つのポイント「栄養(食・口の機能)」「身体活動」「社会参加」についてのお話です。

**健康ポイント対象事業ご案内**  
 ■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。町ホームページを確認してください。

## 【栄養】 食に関する4つのポイントを実践してみましょう！

- ①3食しっかり食べましょう。
- ②主食、主菜、副菜を組み合わせ食べてみましょう。
- ③いろいろな食品を食べましょう。
- ④筋肉を増やすために主菜をしっかり食べましょう。

口の運動や歯の検診で、よく噛んで「むせ」を予防し、おいしく食べましょう。


## 【身体活動】 今より10分多く体を動かしてみましょう！

- いつもより少し早く歩く ●自宅や駅の階段昇降
- ペットの散歩 ●掃除・洗濯を丁寧にする
- テレビやチラシ、DVDなどの体操を始めてみる など

## 【社会参加】 自分に合った活動を見つけて参加してみましょう！

- 地域のボランティアや趣味のサークルに参加する
  - 1日1回は外出するなど
- ※交流時の会話や歌は、口の機能にも効果があります。三密を避けてマスクや手洗いなどの感染予防をしながら、社会参加の機会をつくりましょう。

フレイル予防の動画ができました。運動をメインに食事や口のケアなど3つのポイントについて、1人でもみんなでも取り組みます。

動画「せいか若返り大作戦！  
～運動・食事・健口で～」  
  
 できることから始めて目指そう！健康長寿！

## 【3月16日(火)～31日(水)】



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

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赤ちゃんサロンA・B ①マタニティサロン	21ページ「子育てすくすく掲示板」をご覧ください。	50P
	①赤ちゃんパパ		20P
乳幼児 健診 教室	②パパママ教室	集団での実施は中止 対象者には個別で通知	50P
	②3～4カ月児健診		
	②9～10カ月児健診		
	②2歳4カ月児健診		
	②1歳6カ月児健診		
365 ポイント シート	②役場庁舎健康推進課受付(2階)	3月24日(水) 午後2時～4時	30P
	③MEGA ドン・キホーテ UNY 精華台店 グットネス受付	3月20・27日(土) 午前10時～午後4時30分	
	③グットネスラジオ体操	第1～4週目の(火)～(日) 午前9時50分	
運動 体操	③せいか365体操とストレッチ教室	第1～4週目の(水) 午後1時～1時30分	10P
	④むくのきセンター来館ポイント	休館日を除く全日	

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

※100ポイント以上の貯まったポイントは3月末までにクーポン券と交換してください。3月末でポイントが失効となります。

※4月1日(木)～15日(木)の健康ポイント対象事業については、町ホームページを確認してください。

「せいか歩数計アプリ」と「せいか365健康ポイント」が連携しました。  
  
 詳しくはこちら →   
**歩いてお得**

健康推進課保健予防係 95-1905

## きょうと健康 おもてなし「食の健康づくり応援店」登録店情報

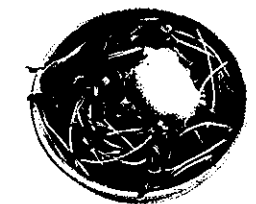
「ブーランジェヤマダ」  
 このお店では、全ての商品にアレルギー表示(特定原材料7品目)を行っています。

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



町せいか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)

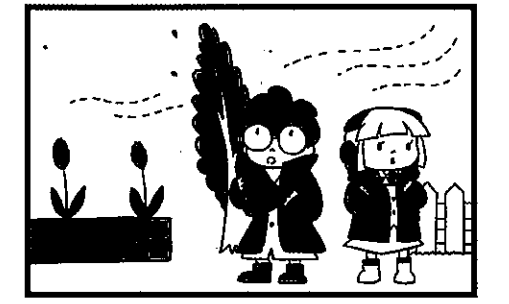
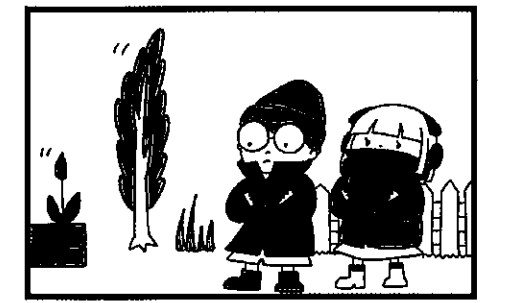
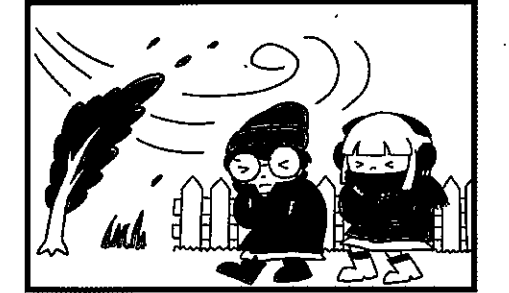
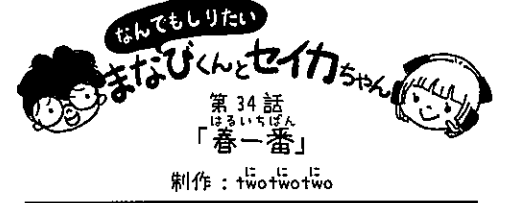
## 毎月19日は食育の日 あすなろお喜楽 ...クッキング... COOKING



レンジで簡単  
豚丼  
 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「レンジで簡単豚丼」です。

- ▶材料(2人分)  
 豚こまぎれ肉200g、玉ねぎ2分の1個、ごはん340g  
 A：砂糖大さじ2、しょうゆ大さじ2、酒大さじ1、和風顆粒だし小さじ1、水50cc
- ▶作り方  
 (1)玉ねぎを薄切りにする。  
 (2)耐熱容器にAと豚こまぎれ肉、(1)を入れ、混ぜる。  
 (3)(2)にふんわりとラップを掛けて、電子レンジで加熱する。(600W、5分)  
 (4)(3)をいったん取り出し、豚肉をほぐしながらよく混ぜる。  
 (5)(4)に再びラップをかけて、電子レンジで加熱する。(600W、2分)  
 (6)(5)を混ぜてから、ごはんの上のせる。  
 (7)(6)にお好みで貝割れ大根や紅しょうが、温泉卵を添える。
- ▶1人分の栄養価  
 エネルギー 767kcal・たんぱく質20.6g・脂質36.0g・カルシウム28mg・食物繊維1.8g・塩分2.0g

食育ミニ情報 No.11  
 ひなあられのイメージの違い!  
 所変わればひなあられの主流も変わりイメージも異なります。関西…直径約1cmほどの小型のあられ。関東…ポン菓子に甘く味付けした米菓。楽しいひな祭りを。



※最近見つけた「春」は何かな?



風や草花の変化から春を五感で感じ、自分の体の変化にも敏感になって季節の変わり目の風邪に気をつけよう。

～4コマ漫画の作家プロフィール～  
 “twotwotwo (ににに)”  
 精華町在住の芦田さんと五座さんのクリエイターユニット。  
 絵本や人気ミュージシャンのミュージックビデオや動画制作や町内で子ども向けのワークショップも開催されています。