健康ダカラ毎日が楽しい！

せいか365（さんろくご）

365プロジェクト 69

子宮がん検診が変わります！

子宮頸がんって、どんな病気？

子宮頸がんは、子宮の入り口（頸部）に発生するがんです。

20～30歳代の若い年齢で罹患が増えていて、結婚や出産を迎える方、子どものいる母親にとって大きな問題です。

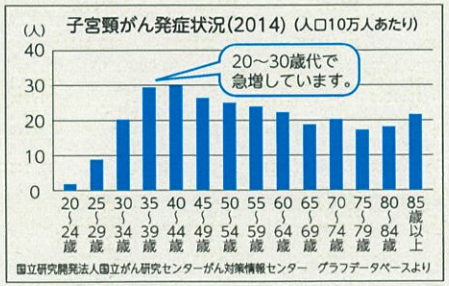
しかし、町の検診では20～30歳代の受診は、極めて低い状況です。

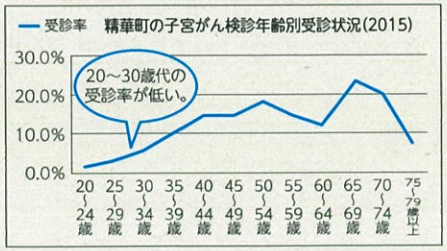
早期のうちにがんを見つけるために

早期には自覚症状がないため「異常を感じたら」では手遅れになる場合があります。

子宮頸がん検診の有効性は世界各国で証明されていて、検診によって発見されることが多いがんです。検診を受けることで、がんになる前の段階で発見することも可能です。

検診は、がんの予防と早期発見の第一歩です。初期であれば、子宮を温存することも可能です。20歳を過ぎたら、２年に１度は継続的に子宮頸がんの検診を受けることが大切です。





子宮がん検診自己負担額　700円
（自費で受けた場合、通常 7000 円程度の検査料金がかかります）

平成31年度より 子宮がん検診が変わります！

これまで子宮がん検診は、子宮の入り口である頸部の子宮頸がん検診と、子宮体部の子宮体がん検診を実施してきました。今年度より、子宮頸がん検診の検査方法と受診間隔が変更になり、子宮体がん検診が廃止となります。

子宮頸がん検診の変更点

①検査方法の変更

子宮頸部細胞診の検査方法は、これまでの「直接塗沫法」から「**液状細胞診**」に変わります。採取した細胞を有効に活用できる方法で、細胞数の不足などによる検査のやり直しが減少し、より精度が上がります。変更による受診時の負担は増えません。

②受診間隔の変更（２年に１度）

受診間隔は、これまでの毎年から「２年に１度」に変わります。検査方法の変更により精度が上がるため、国の指針に合わせ「２年に１度」とします。受診間隔の延伸により、受診者の負担（精神的・身体的・経済的）も軽減します。

子宮頸がん検診対象者
「今年の12月末日時点で20歳以上かつ偶数年齢の女性」

※前年度未受診の方で受診を希望される方は健康推進課にご相談ください。

③子宮体がん検診の廃止

これまで、子宮体がん検診は、「自覚症状があり医師が必要と判断した場合」のみ実施していました。しかし、自覚症状がある場合、検診を待たずに医療機関を受診し、早期に治療を開始することが重要であることから検診での実施は廃止とします。

自覚症状がある方は検診を待たずに受診を！

月経とは無関係の出血や気になる症状がある場合は、検診を待たずに医療機関を受診してください。

各種がん検診や登録制度について詳しくは今年度の「家族の健康カレンダー」をご確認ください。

問健康推進課☎95－1905

◆身近な地域で健康づくりの取り組みが広がっています。

～「住民主体の体操の居場所　Part⑱」～

“精華台四丁目体操クラブ”

精華台四丁目体操クラブでは毎週金曜日に体操を行っています。ＤＶＤを見ながら楽しく体操を行っています。

【日時】毎週金曜日　午後１時30分～３時
【場所】精華台四丁目集会所
【料金】100円／月

町内には、現在25カ所の「住民主体の体操の居場所」ができています。体操に参加してみたい方やボランティアに興味のある方、募集中です！！下記にお問い合わせください。

問福祉課 包括ケア推進係☎95－1904

問せいか365事務局（健康推進課・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）

あすなろお喜楽クッキングCOOKING 273

ブリカツ

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「ブリカツ」です。

▶材料（２人分）

ブリ背切身２切れ120g、レタス60g、ミニトマト20g、塩少々、酒６g、こしょう少々、パン粉12g
Ａ：小麦粉10g、水20cc

▶作り方

(1)ブリに塩、酒をふり、しばらく置いておく。
(2)(1)の水分をしっかりと拭き、こしょうをふる。
(3)フライパンでパン粉をきつね色になるまでから煎りする。
(4)Ａをボールに入れよく混ぜ合わせ、(2)に絡める。
(5)(4)に(3)をまぶす。
(6)クッキングシートをひいた鉄板に(5)を並べ、オーブンまたはグリルに入れ200℃で９～10分焼く。
(7)皿に食べやすくちぎったレタス、ミニトマト、(6)を盛り付ける。
※お好みでソースなどをかけてお召し上がりください。

▶１人分の栄養価

エネルギー 208kcal・たんぱく質16.5g・脂質11.2g・カルシウム14mg・食物繊維0.6g・塩分0.7g

毎月19日は食育の日
「食べる力」＝「生きる力」
食育　実践の「輪」を広げよう！

なんでもしりたい まなびくんとセイカちゃん
第11話
「甘い香り」
制作：twotwotwo

※いちごのおいしい食べ方はどんな食べ方？

精華町にいちご農園があるのは知っているかな？いちご狩り体験ができるところもあるよ。旬のいちごで気分も体もリフレッシュしよう♪

～４コマ漫画の作家プロフィール～
“twotwotwo（にににに）”

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。

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

健康ダカラ毎日が楽しい！

せいか365

365プロジェクト70

さんろくご

家族みんなで健康づくり!!

5月31日は「世界禁煙デー」です。日本では、その後1週間を「禁煙週間」と定めています。タバコが身体に悪いことは一般的に広く知られていますが、その中でも子どもの受動喫煙は、子ども自身が自ら避けることができず、家族・地域ぐるみで取り組まなければならない問題です。

◆家族で見直そう、受動喫煙

昨年度の乳幼児健診（3～4カ月児健診・1歳6カ月児健診・3歳6カ月児健診）受診者のアンケートを集計したところ、母親が喫煙している割合は約3.5％（約35人に1人）、父親が喫煙している割合は約23.4％（約4～5人に1人）であることがわかりました。

<受動喫煙とは…>

タバコを吸わない人が、他の人のタバコの煙を吸い込んでしまうことを言います。また、タバコの先から出る煙（副流煙）には、喫煙している本人が直接吸い込む煙（主流煙）よりも高濃度の有害物質が含まれています。

<受動喫煙が子どもに与える影響>

乳幼児突然死症候群（ＳＩＤＳ）、赤ちゃんの低体重化、中耳炎、喘息、呼吸機能低下、虫歯などがあります。

<よくある質問>

①換気扇の下または屋外で吸っていたら大丈夫！？

A　家庭の換気扇では、タバコの煙に含まれる多くの有害物質は取り除けません。また、ベランダなどの屋外であっても、周囲の人が煙を吸い受動喫煙を強いられることになります。

②加熱式タバコに変えたら禁煙！？

A　煙が出ていなくても、加熱式タバコに含まれる有害物質のニコチンの量はほぼ変わりません。また、病気になるリスクも従来のタバコと変わりないという研究結果も出始めています。加熱式タバコが禁煙に役立つという科学的な根拠は確立されていません。

③空気清浄機を設置していたら大丈夫！？

A　空気清浄機では、タバコに含まれる有害物質は取り除けません。

<禁煙は家族で！>

喫煙は吸っている本人だけでなく家族や周囲の人にも関わる問題です。喫煙者から頭髪・衣服についた臭いを感じた時点で、受動喫煙をしていることになります。壁や床・カーテンについた臭いも同様です。最近では、喫煙後の呼気には、40分以上もの間有害物質が含まれていることも分かってきました。「世界禁煙デー」を機会に、禁煙について家族で考えてみませんか？

出典元：日本禁煙学会「加熱式電子タバコ」緊急警告、日本禁煙推進医師歯科医師連盟「加熱式タバコ」にご注意を！厚生労働科学研究費補助金研究

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
【5月15日(水)～6月14日(金)】

時間や申し込みなどの詳細は、各担当課へお問い合わせください。

種別	事業名	日程	ポイント
講演講座	①シニアのための健康づくり講座～運動音楽特別編～	①5月23日(木)	①30P
子育て親子参加	②音楽リズム ③赤ちゃんとの関わり方教室 ④おはなしポケット	②5月20日(月) ③5月22日(水) ④5月28日(火)	②③20P ④10P
運動体操	⑤グットネスラジオ体操 ⑥せいか365体操とストレッチ ⑦むくのきセンター来館ポイント	⑤1～4週目の月～土 ⑥1～4週目の月 ⑦休館日を除く全日	⑤⑥⑦10P
イベント	⑧ふれあい祭り	⑧6月2日(日)	⑧30P
365ポイントシート※	⑨役場受け付け ⑩グットネス受け付け	⑨6月3日(月)・5日(水) ⑩5月18日・25日、6月1日・8日(各土曜日)	⑨⑩50P

※365ポイントシートは、2019家族の健康カレンダーを参照ください。

問①高齢福祉課☎95－1932　②③④子育て支援センター☎98－4001　⑤⑥⑩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　⑧社会福祉課☎95－1904　⑨健康推進課☎95－1905

町役場関係部署などのファクス番号・Eメールアドレスは32ページに掲載しています。

◆身近な地域で健康づくりの取り組みが広がっています。

～「住民主体の体操の居場所　Ｐａｒｔ⑲」～

“シップメイトリフレッシュクラブ”

ＤＶＤを手本にして約1時間、楽しく体操しています。

【日時】第2・4土曜日　午前10時～11時

【場所】舟集会所

町内には、現在26カ所の「住民主体の体操の居場所」ができています。体操に参加してみたい方やボランティアに興味のある方、募集中です！！下記にお問い合わせください。

問高齢福祉課 包括ケア推進係　☎95－1932

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）

あすなろお喜楽クッキングCOOKING 274

小松菜と桜エビの和え物

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「小松菜と桜エビの和え物」です。

▶材料（2人分）

小松菜100g、桜エビ4g、えのき茸50g、減塩しょうゆ12g、ゴマ6g

▶作り方

(1)小松菜は、根元に十文字の切り目を入れ、茹でる。
(2)えのき茸は、長さ3分の1に切り、茹でる。
(3)桜エビは、フライパンで空煎りする。
(4)ゴマは軽く煎り、すり鉢でする。
(5)(4)に減塩しょうゆを入れる。
(6)(5)に全ての材料を入れて、和える。

▶1人分の栄養価

エネルギー41kcal・たんぱく質3.3g・脂質2.2g・カルシウム163mg・食物繊維2.4g・塩分0.5g

毎月19日は食育の日

しっかりよく噛んで食べよう!!

（カミング30（サンマル））
ひとくち30回以上噛むことを目安に食べよう!

なんでもしりたい まなびくんとセイカちゃん

第12話「五月病」

制作：twotwotwo

体がしんどいときは寝るのが一番！でも、気持ちも疲れているときは本を読んだり音楽を聴いたり、自分が一番ホッとすることをしてみよう！

～4コマ漫画の作家プロフィール～

“twotwotwo（にににに）”

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。

健康ダカラ毎日が楽しい！

せいか365

365プロジェクト 71

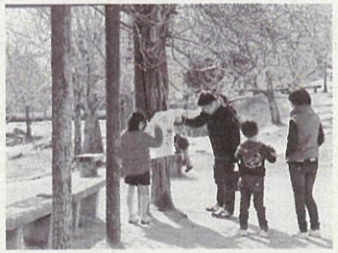
さんろくご

楽しくお得に 健康ポイントで健康づくり!!

「まち歩きお宝発見ウォーク実行委員会」は、「運動しなければと思いながらもできない方の運動のきっかけづくり」「歩くことで健康に楽しく過ごせるように」「歩くことで町の情報を知り町の魅力を知ってもらいたい」との思いで住民団体（いきいき健康ウォーク、軽やか同窓会、精華町体育協会、精華町ふるさと案内人の会）と町で平成28年度に立ち上げました。イベントの内容やクイズ、ブースも全て手作りで実施しています。

けいはんな記念公園で「お宝」を発見！

3月24日(日)にけいはんな記念公園で第3回目となる「親子で楽しもう！お宝発見ウォーク」を開催しました。朝9時のスタート時からたくさんの方が来園され、今回も定員いっぱいの400組の参加がありました。



木工体験、手裏剣で的当て、紙飛行機、輪投げなど、各コーナーも大盛況でした。

このイベントは、「まち歩きお宝発見ウォーク実行委員会」とけいはんな記念公園の共催で実施しています。

これからも、みんなが運動したくなるような楽しい活動に取り組んでいきます。

健康ポイント対象事業案内
【6月15日(土)～7月14日(日)】

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。

種別	事業名	日程	ポイント
講演講座	①シニアのための健康づくり講座～さわやか運動編～	①6月27日（木）	①30P
子育て親子参加	②音楽リズム ③おはなしポケット ④赤ちゃんとの関わり方教室	②6月17日（月）、7月1日（月） ③6月25日（火） ④6月26日（水）	②④20P ③10P
運動体操	⑤グットネスラジオ体操 ⑥せいか365体操とストレッチ ⑦むくのきセンター来館ポイント	⑤1～4週目の月～土 ⑥1～4週目の月 ⑦休館日を除く全日	⑤⑥⑦10P
健診	⑧健診結果返却会	⑧7月2日（火）～10日（水）（土日除く）	⑧50P
365ポイントシート〔注〕	⑨役場受付 ⑩グットネス受付	⑨7月1日（月）・3日（水） ⑩6月15日・22日、7月6日・13日の各土曜日	⑨⑩50P

〔注〕365ポイントシートは、2019家族の健康カレンダーを参照ください。

問①高齢福祉課☎95－1932　②③④子育て支援センター☎98－4001　⑤⑥⑩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　⑧⑨健康推進課☎95－1905

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

◆身近な地域で健康づくりの取り組みが広がっています。

～「住民主体の体操の居場所　Part⑳」～

"北稲八間体操クラブ"

北稲八間体操クラブでは第1・3火曜日に体操を行っています。DVDを見ながら楽しく体操を行いましょう。

【日時】第1・3火曜日　午前10時～11時
【場所】北稲八間集会所
【料金】50円／回(初回無料)

町内には、現在26カ所の「住民主体の体操の居場所」ができています。体操に参加してみたい方やボランティアに興味のある方、募集中です！！次のところへお問い合わせください。

問高齢福祉課 包括ケア推進係 ☎95－1932

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)

あすなろお喜楽 クッキング COOKING 275

生鮭・しめじ・小松菜炒め

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「生鮭・しめじ・小松菜炒め」です。

▶材料(2人分)

生鮭160g(2切れ)、しめじ90g、小松菜100g、サラダ油8g、白ねぎ20g、土生姜12g、小麦粉6g、こしょう少々
A：マヨネーズ24g、しょうゆ12g、酢12g

▶作り方

(1)生鮭は骨を取り、3等分にそぎ切りにする。
(2)(1)にこしょうをふり、小麦粉をつける。
(3)しめじは石づきを取り、小房に分ける。
(4)小松菜は約3㎝の長さに切る。
(5)土生姜はみじん切りにする。
(6)白ねぎは細切りにし、白髪ねぎを作っておく。
(7)Aを合わせておく。
(8)フライパンに油をひいて(5)を炒める。
(9)(8)に(2)を入れ両面を焼く。
(10)(9)に(3)(4)を入れ、少ししんなりするまで炒める。
(11)(10)に(7)を入れ、蓋をして弱火にし、じっくり火を通す。
(12)(11)を器に盛り、(6)を天盛りにする。

▶1人分の栄養価

エネルギー261kcal・たんぱく質21.0g・脂質16.4g・カルシウム107mg・食物繊維3.2g・塩分1.4g

毎月19日は食育の日

塩分を控えて、高血圧予防!!
食塩を多く含む食品（漬物、麺類、練り製品、肉の加工品）の食べ過ぎに注意しよう!

なんでもしりたい きなびくんとセイカちゃん

第13話
「衣替え」
制作：twotwotwo

気温の変化に対応できる服を早めに準備して、風邪をひかないようにしたいですね！

～4コマ漫画の作家プロフィール～
"twotwotwo（にににに）"

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。

健康ダカラ毎日が楽しい！

せいか365

さんろくご

365プロジェクト 72

令和も元気に過ごしましょう

令和元年度　結果相談会

特定健診は受診されましたか？

「町の特定健診を受けたけれど、結果をどうやって見るの？」「検査の結果を改善したいけどどうしたらいいの？」そんな疑問をお持ちの方は必見です。

保健師や管理栄養士による相談会は下表の通りです。

【結果相談会 実施日時・場所】※申し込み不要

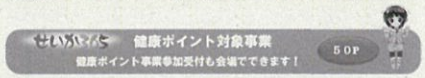
日にち		場所	受付 午前10時～11時	受付 午後1時30分～2時30分
7月	30日（火）	役場 201会議室	○	
8月	30日（金）	役場 201会議室	○	○
9月	3日（火）	役場 201会議室	○	
	9日（月）	桜が丘二丁目集会所		○
	20日（金）	むくのきセンター	○	
	24日（火）	役場 201会議室		○
10月	8日（火）	むくのきセンター	○	
	17日（木）	精華町コミュニティーホール（光台）		○
	31日（木）	役場 201会議室	○	○
11月	7日（木）	精華町コミュニティーホール（光台）	○	
	15日（金）	むくのきセンター	○	
	20日（水）	桜が丘二丁目集会所		○
	27日（水）	役場 201会議室	○	○

※駐車場に限りがあります。公共交通機関をご利用ください。
※大雨警報などの警報が発令されている場合は中止します。

【対象者】次の①②の両方に該当する方
①精華町国民健康保険被保険者、後期高齢者医療制度被保険者、生活保護受給者
②町で実施の特定健診を受診された方

【内　容】
保健師や管理栄養士による、結果の見方の説明や結果改善と生活習慣の見直しについての相談など

【持ち物】
・特定健診結果票（お持ちの場合は過去の健診結果も持参ください）
・健康ポイントカード（健康ポイント事業へ参加の方）



特定健診の結果は、毎日の生活習慣が影響しています。せっかく受けた健診です。この機会に結果の見方や結果の改善法を知って、生活習慣を見直して、令和も健康に過ごしましょう。

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
【7月15日（祝・月）～8月14日（水）】

時間や申し込みなどは各担当課へお問い合わせください。

種別	事業名	日程	ポイント
子育て親子参加	①おはなしポケット	①7月23日（火）	①10P
運動体操	②グットネスラジオ体操 ③せいか365体操とストレッチ ④むくのきセンター来館ポイント	②1～4週目の月～土 ③1～4週目の月 ④休館日を除く全日	②③④10P
健診	⑤健診結果返却会	⑤7月30日（火）	⑤50P
365ポイントシート〔注〕	⑥役場受付 ⑦グットネス受付	⑥8月5日（月）・8月7日（水） ⑦7月20日・27日、8月3日・10日各土曜日	⑥⑦50P

〔注〕365ポイントシートは、2019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☎98－4001②③⑦大人の健康教室グットネス☎98－3900④むくのきセンター☎98－0200⑤⑥健康推進課☎95－1905

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

◆身近な地域で健康づくりの取り組みが広がっています。
～「住民主体の体操の居場所　Part㉑」～

"光台九丁目すてき65メイト健康体操"

光台九丁目すてき65メイト健康体操では第2・4火曜日に体操を行っています。

DVDを見ながら楽しく体操を行っています。

【日時】第2・4火曜日　午後1時30分～3時30分
【場所】光台九丁目集会所
【料金】100円／回

町内には、現在27カ所の「住民主体の体操の居場所」ができています。体操に参加してみたい方やボランティアに興味のある方、募集中です。次のところへお問い合わせください。

問 高齢福祉課 包括ケア推進係 ☎95－1932

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）

あすなろお喜楽クッキング COOKING 276

鶏肉の黒こしょう焼き

今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会 青空班」が紹介する「鶏肉の黒こしょう焼き」です。

▶材料（2人分）
鶏もも肉（皮つき）140g、酒10g、塩少々、粗びきこしょう1g、キャベツ100g

▶作り方
(1)鶏肉の皮にフォークで穴をあけておく。
(2)鶏肉に酒をふり、10分置く。
(3)キャベツは千切りにしておく。
(4)(2)に塩・粗びきこしょうを振る。
(5)(4)をフライパンで両面しっかり焼く。(余分な油を拭き取る)
(6)(5)を食べやすい大きさに切り、器に盛り、(3)を添える。
※季節の野菜(レタス、トマトなど)を添えると彩りよく仕上がります。

▶1人分の栄養価
エネルギー196kcal・たんぱく質12.9g・脂質13.5g・カルシウム29mg・食物繊維0.9g・塩分0.1g

毎月19日は食育の日
「みんなそろって！いただきます」

なんでもしりたい まなびくんとセイカちゃん
第14話
「楽しみな予定」
制作：twotwotwo

夏休みが始まる7月。実際に予定が決まっていなくても、やりたいことをワクワクと想像するだけで、心も体も元気になりますね！

～4コマ漫画の作家プロフィール～
"twotwotwo（にににに）"
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。

健康ダカラ毎日が楽しい！

せいか365（さんろくご）

365プロジェクト 73

令和元年度　歩歩塾（ぽっぽじゅく）受講者募集

～健康寿命を延ばす！ 60歳からの減量教室～

60～74歳のメタボの予防・改善をめざした減量教室「歩歩塾」を9月4日(水)から全9回シリーズ(予定)で開講します。

メタボだけど、症状がないから大丈夫？

「メタボで血圧や脂質、血糖値が高めだけど、体は何ともないし大丈夫」と思っている方も多いはず。でもその間に血管は日々ダメージを受けています。

自覚症状がない今のうちに生活習慣を見直して、年齢や生活に合った正しい減量で、健康寿命を延ばしましょう。

減量で健康寿命を延ばしたいあなたに…

歩歩塾では、保健師や管理栄養士、運動指導士による、生活改善と減量に向けての指導・実践を行います。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。

「減量」という同じ目的をもつ仲間で、情報交換ができ、楽しく取り組みながら、効果が上がっています。

◆昨年度の実績◆

体重平均約3.7kg減
腹囲平均約3.4cm減
7.0kg減らせた人も

【対象者】町内在住の60～74歳で、町の健診や職場の健診結果でBMI（体重kg÷身長m÷身長m）が25以上、または、腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上の方
【期　　間】9月4日(水)～令和2年2月中旬〔全9回予定〕
【定　　員】25人(申し込み多数の場合は町で選定)
【内　　容】保健師や管理栄養士による減量に向けての講義、「グットネス」での運動レッスン、ウオークイベントへの参加、大学教授による運動に関する講演など
【申込方法】8月15日(木)までに次へ申し込んでください。
問健康推進課保健予防係　☎95－1905

★参加者の声★

- 同じ目標をもつ仲間と一緒だから頑張れた
- 体重が減ったら、血液データが良くなった
- みんなで取り組むから諦めずに続けられた

健康ポイント対象事業案内
【8月15日(木)～9月14日(土)】

時間や申し込みなどの詳細は、各担当課などへお問い合わせください。

種別	事業名	日程	ポイント
講演講座	①第2回精華女性講座 ②健康講演会	①9月11日（水） ②9月12日（木）	①②20P
子育て親子参加	③音楽リズム ④赤ちゃんとの関わり方教室	③9月9日（月） ④9月11日（水）	③④20P
運動体操	⑤グットネスラジオ体操 ⑥せいか365体操とストレッチ ⑦むくのきセンター来館ポイント	⑤1～4週目の月～土 ⑥1～4週目の月 ⑦休館日を除く全日	⑤⑥⑦10P
健診	⑧健診結果返却会	⑧8月30日（金）、9月3日（火）・9月9日（月）	⑧50P
365ポイントシート〔注〕	⑨役場受付 ⑩グットネス受付	⑨9月2日（月）・9月4日（水） ⑩8月17日・24日、9月7日・14日各土曜日	⑨⑩50P

〔注〕365ポイントシートは、2019家族の健康カレンダーを参照ください。

問①生涯学習課☎95－1907　②⑧⑨健康推進課☎95－1905　③④子育て支援センター☎98－4001　⑤⑥⑩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

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

◆身近な地域で健康づくりの取り組みが広がっています。
～「住民主体の体操の居場所　Part㉒」～

"南稲わいわいクラブ"

南稲わいわいクラブでは第1・3金曜日に体操を行っています。DVDを見ながら体操を行うほか、脳トレやストレッチなども行っています。

【日時】第1・3金曜日
　　午前10時～11時30分
【場所】南稲八妻集会所
【料金】100円／回（保険代含む）

町には、現在27カ所の「住民主体の体操の居場所」ができています。体操に参加してみたい方やボランティアに興味のある方、募集中です。次のところへお問い合わせください。

問高齢福祉課包括ケア推進係 ☎95－1932

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）

あすなろお喜楽クッキングCOOKING 277

抹茶ヨーグルトゼリー

今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会 山桜班」が紹介する「抹茶ヨーグルトゼリー」です。

▶材料（2人分）
A：粉ゼラチン2.5g、水大さじ1
B：抹茶小さじ1/4、砂糖30g
牛乳150ml、プレーンヨーグルト100g、ゆであずき40g

▶作り方
(1) Aの粉ゼラチンを水にふり入れて、ふやかしておく。
(2) Bを混ぜ合わせておく。
(3) (2)を鍋に入れ、牛乳を加えて中火にかける。
(4) (3)の砂糖がとけたら火を止める。
(5) (4)に(1)を加えてとかす。
(6) (5)の粗熱をとり、ヨーグルトを加えて混ぜ合わせる。
(7) (6)を器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
(8) (7)にゆであずきを添える。

▶1人分の栄養価
エネルギー188kcal・たんぱく質6.4g・脂質4.5g・カルシウム147mg・食物繊維0.8g・塩分0.2g

毎月19日は食育の日
「食べたら、歯みがき
朝、昼、晩」

なんでもしりたい まなびくんとセイカちゃん
第15話
「アイス大好き」
制作：twotwotwo

暑い毎日に、冷たい食べ物や飲み物はおいしいですね！でも、どんなに暑くても、取りすぎには注意！まなびくん、アイスは1日1本だよ！

～4コマ漫画の作家プロフィール～
"twotwotwo（にににに）"
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。

健康ダカラ毎日が楽しい！

せいか365

さんろくご

365プロジェクト 74

「第11回からだ軽やか塾」受講者募集

30歳～65歳のメタボの改善をめざした減量教室「からだ軽やか塾」を今年は9月29日（日）から開講します。メタボとは、おなかにたまった内臓脂肪に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常といったリスクが重なった状態。内臓脂肪がたまったまま放っておくと、動脈硬化が進行し、脳卒中や心筋梗塞などを引き起こし、死に至る危険性もあります。

～大好評のダイエット教室に参加しよう～

「からだ軽やか塾」をおすすめする理由

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。昨年度の結果では、**平均で体重2.7kgの減量**を達成しています。

さらにグループで実施することで、同じ減量を目指す方同士で情報共有ができ、効果が上がっています。

自分に合うダイエット方法に取り組んで健診データが改善した

体重を減らして腹囲が減った

【日　　程】9月29日(日)～令和2年3月1日(日)全10回
【場　　所】町役場、ピノスけいはんな（精華台九丁目2番地4）など
【対 象 者】町内在住の30～65歳で、BMI体重kg÷身長m÷身長mが25以上、または、腹囲が男性85cm以上・女性90cm以上の方
【定　　員】25人（定員を超えた場合は町で選定）
【内　　容】保健師や管理栄養士によるダイエットに向けた講義、「ピノスけいはんな」での運動レッスン、ウオークイベントや講演会への参加など
【申込方法】9月17日(火)までに次のところへ。

せいか365
健康ポイント対象事業
終了するとポイントもらえます！ 50P

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【9月15日(日)～10月16日(水)】

時間や申し込みなどの詳細は、各担当課などへ問い合わせてください。

種別	事業名	日程	ポイント
講演講座	①健康講演会	①9月26日（木） 10月3日（木）	①20P
子育て親子参加	②おはなしポケット ③赤ちゃんとの関わり方教室	②9月24日（火） ③10月9日（水）	②10P ③20P
運動体操	④グッドネスラジオ体操 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せいか365いちご体操	④1～4週目の月～土（～9月） 1～4週目の火～日（10月～） ⑤1～4週目の月（～9月） 1～4週目の水（10月～） ⑥休館日を除く全日 ⑦毎月第3水曜に開催（10月～） 日時:10月16日(水)午前8:10～ 場所:役場図書館前スペース	④⑤⑥10P ⑦20P
健診	⑧健診結果返却会	⑧9月20日（金）・24日（火）、10月8日（火）	⑧50P
イベント	⑨せいか健康・スポーツフェスティバル	⑨10月14日(祝・月)	⑨30P
365ポイントシート〔注〕	⑩役場受付 ⑪グッドネス受付	⑩10月2日(水)・7日(月) ⑪9月21日・28日、10月5日・12日各土曜日	⑩⑪50P

〔注〕365ポイントシートは、2019家族の健康カレンダーを参照ください。

問①⑦⑧⑩健康推進課☎95－1905②③子育て支援センター☎98－4001④⑤⑪大人の健康教室グットネス☎98－3900⑥⑨むくのきセンター☎98－0200

◆身近な地域で健康づくりの取り組みが広がっています。～「住民主体の体操の居場所　Part㉓」～

"六丁目若がえり体操"

六丁目若がえり体操では第1・3木曜日に体操を行っています。DVDをお手本にして、いちご体操やズンドコ節などの体操を行っています。

【日時】第1・3木曜日
午後1時30分～3時
【場所】光台六丁目集会所
【料金】100円／回・初回240円（保険代）

町には、現在27カ所の「住民主体の体操の居場所」ができています。体操に参加してみたい方やボランティアに興味のある方、募集中です。次のところへ問い合わせてください。

問 高齢福祉課包括ケア推進係 ☎95－1932

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）

あすなろお喜楽 クッキング COOKING 278

トマトの洋風スープ

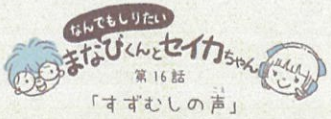
今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会 コスモス班」が紹介する「トマトの洋風スープ」です。

▶材料（2人分）
トマト130g、ベーコン10g、えのきだけ50g、小松菜20g、固形スープのもと2.6g、水300cc、塩・こしょう適量

▶作り方
(1)トマトはヘタをとり、1.5cmの輪切りにする。
(2)えのきだけは3等分に切る。
(3)ベーコンは1cm幅に切る。
(4)小松菜は1cm幅に刻む。
(5)鍋に固形スープのもと、水を入れ沸騰させる。
(6)(5)に(2)(3)(4)を入れ、火が通るまで煮る。
(7)(6)に(1)を入れ、ひと煮立ちさせる。
(8)(7)に塩・こしょうを加え、味を調える。

▶1人分の栄養価
エネルギー41kcal・たんぱく質1.9g・脂質2.2g・カルシウム24mg・食物繊維1.8g・塩分0.6g

毎月19日は食育の日
食育に関心を持とう!!
食育＝「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人間を育てること。



第16話
「すずむしの声」
制作：twotwotwo

まだ暑い日もありますが、セミにかわって鳴き始めるすずむしの声がきこえたら、少しずつ秋に備え体調を崩さないようにしよう！

～4コマ漫画の作家プロフィール～
"twotwotwo（にににに）"
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。

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

セイカ歩数計アプリでせいか365健康ポイントをゲットしよう

平成30年度より「せいか365健康ポイント事業」を健康づくりの取り組みとして実施しています。現在、約2000人の方が利用されています。

せいか365健康ポイント事業は…

①健康ポイントカード（上図）の入手
健康推進課・むくのきセンター・グットネスで手続きできます。

②ポイントを貯めてクーポン券と交換
対象事業に参加し、ポイントを貯めクーポン券と交換。

③協賛店での買い物や飲食などでクーポン券を利用
協賛店にて買い物・飲食時にクーポン券を利用することでサービスが受けられます。

10月から、セイカ歩数計アプリとせいか365健康ポイントが連携

健康ポイント事業

セイカ歩数計アプリにせいか365健康ポイントカード登録をすると…

翌月10日に1カ月分のポイントが付きます。

1カ月の累積歩数18万歩で、最大月30ポイントが付きます。（6000歩で1ポイント換算）

ios　android

健康ポイントカードを入手し、左のセイカ歩数計アプリをダウンロードしてください。設定方法は町ホームページを検索。

せいか365健康ポイントカード・セイカ歩数計アプリをぜひ皆さんの健康づくりに活用してください。

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
【10月12日(土)～11月16日(土)】

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。

種別	事業名	日程	ポイント
講演講座	①地域回想法講演会 ②元気づくり音楽会	①10月12日（土） ②10月18日（金）、11月12日（火）	①20P ②30P
子育て親子参加	③音楽リズム ④おはなしポケット	③10月28日（月）、11月11日（月） ④10月29日（火）	③20P ④10P
運動体操	⑤グットネスラジオ体操 ⑥せいか365体操とストレッチ ⑦むくのきセンター来館ポイント ⑧せいか365いちご体操	⑤1～4週目の火曜日～日曜日 ⑥1～4週目の水曜日 ⑦休館日を除く全日 ⑧毎月第3水曜に開催（10月～） 日時：10月16日(水) 午前8：10～ 場所：役場図書館前スペース	⑤⑥⑦10P ⑧20P
健診	⑨健診結果返却会	⑨10月17日(木)・31日(木) 11月7日(木)・15日(金)	⑨50P
イベント	⑩せいか健康・スポーツフェスティバル	⑩10月14日(祝・月)	⑩30P
365ポイントシート〔注〕	⑪役場受付 ⑫グットネス受付	⑪11月6日(水)・11日(月) ⑫10月12日・19日・26日、11月2日・9日・16日各土曜日	⑪⑫50P

〔注〕365ポイントシートは、2019家族の健康カレンダーを参照ください。

問①②高齢福祉課☎95－1932⑧⑨⑪健康推進課☎95－1905③④子育て支援センター☎98－4001⑤⑥⑫大人の健康教室グットネス☎98－3900⑦⑩むくのきセンター☎98－0200

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

◆身近な地域で健康づくりの取り組みが広がっています。
～「住民主体の体操の居場所　Part㉔」～

"西北いきいきサロン（健康体操）"

西北いきいきサロン（健康体操）では第1水曜日に体操を行っています。DVDを見ながらいちご体操や京都式体操で無理のない範囲で楽しく体を動かしています。また、タオルやボールを使った体操もしています。

【日　時】第1水曜日 午後1時～2時
【場　所】西北集会所

町には、現在27カ所の「住民主体の体操の居場所」ができています。体操に参加してみたい方やボランティアに興味のある方、募集中です。次のところへ問い合わせてください。

問高齢福祉課包括ケア推進係☎95－1932

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）

あすなろお喜楽クッキングCOOKING 279

鮭のピカタ

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「鮭のピカタ」です。

▶材料（2人分）
生鮭120g、塩1.2g、こしょう少々、小麦粉1.2g、溶き卵30g、粉チーズ4g、油6g、ケチャップ20g、三度豆40g、ミニトマト60g、ブロッコリー30g

▶作り方
(1)鮭に塩・こしょうをふる。
(2)三度豆は筋をとって茹でておく。
(3)ブロッコリーは小房に分けて茹でておく。
(4)溶き卵に粉チーズをまぜる。
(5)(1)に小麦粉をうすくまぶし、(4)をたっぷりつける。
(6)温めておいたフライパンに油を敷き、(5)を入れ中火で焼く。
(7)両面がよく焼けたら、(4)の残りの液をまわしかけて火を通す。
(8)器にケチャップを敷き、その上に(7)を盛り付ける。
(9)(8)に(2)、(3)とミニトマトを添える。

▶1人分の栄養価
エネルギー226kcal・たんぱく質16.0g・脂質12.9g・カルシウム63mg・食物繊維1.8g・塩分1.2g

毎月19日は食育の日
栄養バランスに気をつけよう!!
食事の時は、主食＋主菜＋副菜
3つのお皿を揃えよう!

なんでもしりたい まなびくんとセイカちゃん

第17話
「秋さがし」
制作：twotwotwo

※秋のいろんなにおいをみつけてみよう！

先月の音（聴覚）に加えて今月はにおい（嗅覚）で感じる秋に注目！
目々、五感を活用して鍛え、自分の体の声にも敏感になろう！

～4コマ漫画の作家プロフィール～
"twotwotwo（にににに）"
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。

健康ダカラ毎日が楽しい！

せいか365

365プロジェクト 76

さんろくご

健康プログラムに参加しよう

11月17日(日)には学研都市精華町の一大イベント「せいか祭り2019」が開催されます。「せいか365」では、せいか祭り会場やそのほかのイベントでも「健康」をテーマに多くの方に楽しんでいただけるプログラムを企画しています。ぜひ参加してくださいね。

せいか365スタンプラリー

けいはんな記念公園からけいはんなプラザまで、精華大通り一帯が会場となる「せいか祭り2019」。「せいか365」では、この広いエリアに注目し、会場全体を堪能していただけるよう、会場の要所を歩いて回るスタンプラリーを実施します。

スタンプを設置しているのは、けいはんな記念公園ビジターセンター、ピノスけいはんな、ゴール地点のけいはんなプラザの3カ所(下図参照)。いちごちゃんや、いっちーなどのオリジナルスタンプを用意しています（右イラスト）。

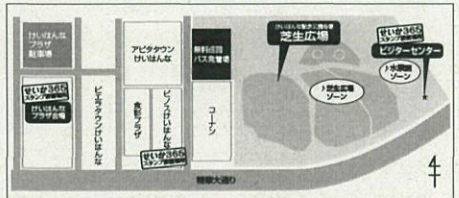
歩きながら精華の秋を満喫し、会場を踏破しましょう。

スタンプを全てそろえた方には、素敵なプレゼントを進呈します（プレゼントとの交換は、けいはんなプラザのみ）。

いちごくん

いちごちゃん

いっちー



※ピノスけいはんなは、1階玄関前になります。
※けいはんなプラザは屋内のアトリウムになります。
※当日は多くの車両が通行します。交通ルールを守り、安全にお楽しみください。

※雨天の場合、設置場所を変更することがあります。
※開催時間は午前10時～午後3時（台紙の配布は午後2時30分まで）

健康ポイント対象事業案内
【11月17日(日)～12月14日(土)】

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。

種別	事業名	日程	ポイント
講演講座	①健康講演会 ②第3回精華町女性講座	①11月21日（木） ②12月12日（木）	①②20P
子育て親子参加	③おはなしポケット ④子育て応援講座	③11月26日（火） ④12月5日（木）	③10P ④20P
運動体操	⑤グットネスラジオ体操 ⑥せいか365体操とストレッチ ⑦むくのきセンター来館ポイント ⑧せいか365いちご体操	⑤1～4週目の火～日 ⑥1～4週目の水 ⑦休館日を除く全日 ⑧毎月第3水曜に開催 日時:11月20日(水)午前8:10～ 場所:役場図書館前スペース	⑤⑥⑦10P ⑧20P
健診	⑨健診結果返却会	⑨11月20日（水）・27日（水）	⑨50P
イベント	⑩せいか祭り2019	⑩11月17日（日）	⑩30P
365ポイントシート〔注〕	⑪役場受付 ⑫グットネス受付	⑪12月2日(月)・4日(水) ⑫11月23日、12月7日・14日各土曜日	⑪⑫250P

〔注〕365ポイントシートは、2019家族の健康カレンダーを参照してください。

問①⑧⑨⑩⑪健康推進課☎95－1905　②生涯学習課☎95－1907　③④子育て支援センター☎98－4001　⑤⑥⑫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

「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。

歩いてお得

詳しくはこちら⇒

◆身近な地域で健康づくりの取り組みが広がっています。
～「住民主体の体操の居場所　Part㉕」～

“七丁目楽遊体操”

七丁目楽遊体操では毎週金曜日に体操を行っています。DVDを見ながら無理なくできる体操(いちご体操や京都式体操)を行っています。

【日　時】毎週金曜日（5週目は休み）
午前10時～11時30分
【場　所】地域ケアセンター 花笑み(光台七丁目)
【料　金】100円／回・初回240円(保険代)

町内には、現在27カ所の「住民主体の体操の居場所」ができています。体操に参加してみたい方やボランティアに興味のある方、募集中です。次のところへ問い合わせてください。

問高齢福祉課包括ケア推進係☎95－1932

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)

あすなろお喜楽クッキングCOOKING 280

あじゃりもち風ケーキ

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「あじゃりもち風ケーキ」です。

▶材料（2人分）
卵Lサイズ2個、砂糖65g、サラダ油60g、牛乳250cc、もち粉250g、ベーキングパウダー5g、あずき缶430g

▶作り方
(1)オーブンは180度に予熱しておく。
(2)もち粉とベーキングパウダーは振るいにかけておく。
(3)卵を泡立て器で混ぜ、砂糖を3回に分けて入れ混ぜる。
(4)(3)にサラダ油、牛乳を加えて混ぜる。
(5)(4)に(2)を入れて混ぜる。
(6)(5)にあずき缶を入れて混ぜる。
(7) 30センチ角程度のプレートにクッキングシートをひいて、(6)を流し入れる。
(8)オーブンで(7)を40～45分焼く(注意 焼き加減は串を刺して確認する)。
(9)(8)を20個に切る。

▶1人分の栄養価
エネルギー157kcal・たんぱく質3.2g・脂質4.4g・カルシウム28mg・食物繊維1.3g・塩分0.1g

毎月19日は食育の日
食品ロスを減らして、お財布にも地球にも優しい生活を
大量購入を控え、食材を使い切りましょう！

秋になると、葉が色づき実が落ちて…きれいな色や面白い形の素材をみつけることができますね！秋ならではの遊びを楽しんでみましょう！

～4コマ漫画の作家プロフィール～
“twotwotwo（にににに）”
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。

町役場関係部署などのファクス番号・Eメールアドレスは30ページに掲載しています。

健康づくりの輪を広げよう！

せいか365プロジェクト活動育成セミナー「一緒に元気になる仲間募集中！」

病気を予防する力
①食事
②運動
③休養
④ストレス

元気を増やす力
⑤夢・目標・生きがい
⑥仕事・活躍・役割
⑦人とのつながり
⑧自分らしさ

上の①～⑧から、「健康に生きていくために大事なものを２つ」選んでください。健康で豊かな生活を送るためには、「病気を予防する力」と「元気を増やす力」の２つのバランスが大切です。

しかし、平成29年精華町元気チェック調査では『人とのつながり』が低いという結果が出ました。そこで人と人との『つながり』が増え、町のみんなが健康で、元気な生活を送れるように住民・地域・行政が一緒になって企画・実践するプロジェクトを平成31年２月からスタートしました。

現在５つのプロジェクトが町に元気を広めるため、令和２年３月まで活動中です。

今回はその中の２つのプロジェクトを紹介します。

☆「森の基地づくり」プロジェクト

年齢に関係なく、自然の中でいろいろな体験をすることで心も体も健康に元気になる活動を計画中です！

森の基地づくりメンバーとして一緒に童心にかえりませんか？毎回楽しく活動しています。

☆「いつも、野菜カフェレストラン」プロジェクト

「野菜づくりや作った野菜を収穫してみんなで食べる」体験を通じて、人とつながる楽しさを広めたいと思い活動しています。農業体験、収穫祭（12月21日（土）、令和２年１月28日（火））参加者を募集しています。

「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。

歩いてお得

詳しくはこちら⇒

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【12月15日（日）～１月12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。

種別	事業名	日程	ポイント
講演講座	①健康講演会	①12月18日（水）	①20P
子育て親子参加	②おはなしポケット ③赤ちゃんとのかかわり方教室	②12月24日（火） ③12月25日（水）	②10P ③20P
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せいか365いちご体操	④1～4週目の火～日曜 ⑤1～4週目の水曜 ⑥休館日を除く全日 ⑦毎月第3水曜に開催 日時：12月18日（水）午前8：10～ 場所：町立図書館前交流スペース	④⑤⑥10P ⑦20P
365ポイントシート（注）	⑧役場受付 ⑨グットネス受付	⑧令和2年1月6日（月）・8日（水） ⑨12月21日・28日、令和2年1月4日・11日各土曜日	⑧⑨50P

〔注〕365ポイントシートは、2019家族の健康カレンダーを参照してください。

問①⑦⑧健康推進課☎95－1905　②③子育て支援センター☎98－4001　④⑤⑨大人の健康教室グットネス☎98－3900　⑥むくのきセンター☎98－0200

◆身近な地域で健康づくりの取り組みが広がっています。～「住民主体の体操の居場所　Part㉖」～

“和（なごみ）リフレッシュ体操”

和（なごみ）リフレッシュ体操では毎月第１・３火曜日に体操を行っています。いちご体操や介護予防体操をＤＶＤを見ながら行っています。

【日　時】毎月第１・３火曜日
午前10時～11時

【場　所】中集会所

町内には、現在27カ所の「住民主体の体操の居場所」ができています。体操に参加してみたい方やボランティアに興味のある方、募集中です。次のところへ問い合わせてください。

問高齢福祉課包括ケア推進係☎95－1932

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）

あすなろお喜楽クッキングCOOKING 281

豆腐クリームのパングラタン

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「豆腐クリームのパングラタン」です。

▶材料（２人分）
ロールパン４個、絹ごし豆腐120㌘、コンソメ２㌘、ほうれん草40㌘、ひじき適量、コーン25㌘、ピザ用チーズ20㌘、レタス１／２枚、ミニトマト２個

▶作り方
(1)ひじきは水で戻し、湯がいてからみじん切りにする。
(2)ほうれん草は茹でて水気を切り、２センチの長さに切る。
(3)ボウルに豆腐とコンソメを入れて、泡立て器で滑らかになるまで混ぜる。
(4)(3)に(1)(2)とコーンを加えて混ぜる。
(5)パンの表面を切り取り、手で押してポケット状のくぼみを作る。
(6)(5)に(4)を入れ、チーズを乗せてオーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。
(7)器に(6)と切り落としたパンを盛り、レタスとミニトマトを添える。

▶１人分の栄養価
エネルギー278㌔㌍・たんぱく質12.5㌘・脂質10.1㌘・カルシウム139㍉㌘・食物繊維2.5㌘・塩分1.6㌘

毎月19日は食育の日
「早ね　早おき　朝ごはん」
朝食を食べることで、目覚めスッキリ！！
集中力や記憶力もアップします！

1年のふりかえりなど昔のことを思い出すことは脳の活性化になるよ！大そうじで脳を活性化し新たな気持ちで新年をむかえましょう！

～４コマ漫画の作家プロフィール～
“twotwotwo（にににに）”
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（26ページに掲載）も開催されています。

健康ゲカラ毎日が楽しい！

せいか365

365プロジェクト 78

さんろくご

健康づくりの輪を広げよう！

せいか365プロジェクト活動育成セミナー

健康で豊かな生活を送るためには、「病気を予防する力」と「元気を増やす力」この2つのバランスが大切です。

町では住民・地域・行政が一緒になって町に元気を増やそうと、5つのプロジェクトが活動しています。前回（華創12月号参照）は2つのプロジェクトを紹介しました。今回は3つのプロジェクトを紹介します。

一緒に元気になる仲間募集中！

☆「みんなのやりたいが実現できるコミュニティスペースづくり」プロジェクト

ここに来たら、来た人みんなにスポットがあたるような「ハレ」の場づくりをしています。古民家を使った催しを計画中！

興味のある方連絡してください。

☆「寺子屋」プロジェクト

つながりがたくさんできれば、いろんな問題が解決できる！地域のお寺などでさまざまな体験を通じて、人と人とのつながりを作っています。

メンバーを募集しています。

☆「DIY」プロジェクト

みんなでわいわいと機械で木材を切ったり、組み立てたり、机や椅子など日常生活で使えそうなものを作っています。

初心者から職人さんまでいろいろな人が月一回集まり、活動しています。

一緒に作ってみませんか？

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
【1月13日(祝・月)～2月12日(水)】

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。

種別	事業名	日程	ポイント
講演講座	①健康講演会	①1月17日(金)	①20P
子育て親子参加	②おはなしポケット ③離乳食なになに講座 ④赤ちゃんとのかかわり方講座	②1月28日(火) ③1月27日(月) ④2月12日(水)	②10P ③④20P
健診	⑤令和元年度健(検)診受診者ポイント ★令和元年度に受けた特定健診、がん検診の結果票を持参いただいた方に1回ポイントを付与します。	⑤1月23日(木)～31日(金)の平日 午前9時～11時／午後1時30分～3時30分 場所：交流ホール	⑤50P
運動体操	⑥グットネスラジオ体操 ⑦せいか365体操とストレッチ ⑧むくのきセンター来館ポイント ⑨せいか365いちご体操	⑥1～4週目の火～日曜 ⑦1～4週目の水曜 ⑧休館日を除く全日 ⑨毎月第3水曜に開催 日時：1月15日(水)午前8：10～ 場所：役場図書館前スペース	⑥⑦⑧10P ⑨20P
365ポイントシート〔注〕	⑩役場受付 ⑪グッドネス受付	⑩2月3日(月)・5日(水) ⑪1月18日・25日、2月1日・8日各土曜日	⑩⑪50P

〔注〕365ポイントシートは、2019家族の健康カレンダーを参照してください。

問①⑤⑨⑩健康推進課☎95－1905　②③④子育て支援センター☎98－4001　⑥⑦⑪大人の健康教室グットネス☎98－3900　⑧むくのきセンター☎98－0200

「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。

歩いてお得

詳しくはこちら⇓

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

精華町　地域回想法

昔の思い出を、話して、聞いて、認知症予防

地域のサロンで「めんこで遊んだ」「女子はゴム跳びで遊んでた～」と昔の遊びで盛り上がり、笑い声も聞こえてきます。

サロンなどの地域で若いころの出来事や思い出を語り合う"回想法"を広める活動をしているのが「地域回想法リーダー つなぎ隊」です。

いろいろな方と昔の話題をきっかけに聞いたり話したりすると、忘れていた出来事、記憶を思い出し、交流することで脳の活性化につながります。

おもいでカフェOPEN

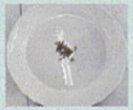
これまで地域に出向いて実施していましたが、月に2回定例で回想法をするカフェをOPENすることとなりました。

地域回想法 おもいでカフェ
日時 第1・3木曜日（申込要）
午後1時30分～3時30分
場所 藤村邸（南稲八妻堂垣内30）
料金 200円／回（飲み物・茶菓子代含む）
問つなぎ隊 藤村☎090－7758－3099

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）

あすなろお喜楽クッキングCOOKING 282

里芋の和風ポタージュ



今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会 コスモス班」が紹介する「里芋の和風ポタージュ」です。

▶材料（2人分）
里芋110g、玉ねぎ30g、サラダオイル3g（小さじ1杯弱）、コンソメ1.4g（小さじ1/2杯強）、水150ml、牛乳200ml、味噌3g、塩・こしょう少々、あさつき少々

▶作り方
(1)里芋を洗い、皮つきのままレンジに4分ほどかけ、粗熱を取る。
(2)(1)の皮をむき薄切りにする。
(3)玉ねぎを薄切りにし、油で炒める。
(4)(3)に(2)とコンソメと水を入れ、柔らかくなるまで煮る。
(5)(4)に味噌を入れ、ミキサーにかける（裏ごしでも良い）。
(6)(5)を鍋に移し、牛乳を加える。
(7)(6)が滑らかになったら火を止め、塩・こしょうで味を調える。
(8)(7)を器に盛り、あさつきを散らす。

▶1人分の栄養価
エネルギー124kcal・たんぱく質5.2g・脂質5.4g・カルシウム120mg・食物繊維1.6g・塩分0.4g

毎月19日は食育の日

「食べる力」＝「生きる力」

食育　実践の「環」を広げよう！

なんでもしりたい まなびくんとセイカちゃん

第20話
「お正月あそび」
制作：twotwotwo

食べ正月や正月もいいですが、昔の遊びを知る人が、新しい世代に伝えて楽しみ、お互いにいつもと違う刺激を得られる正月もいいですよね。

～4コマ漫画の作家プロフィール～
"twotwotwo（にににに）"

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（34ページに掲載）開催されています。

健診受診と医療受診で健康寿命を延ばしましょう！

町では、健康寿命の延伸を目指して「せいか365」運動に取り組んでいます。今後、高齢化が進み、生産年齢人口が減少していく中、全ての世代の町民が健康でいることが大切であり、それは、先々の医療費や保険給付費の伸びと関係してきます。今回は、国民健康保険(以下、国保)の状況と健康の取り組みを紹介します。

平成30年度の国保の状況

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。

平成30年度の国民健康保険特別会計の決算額は、31億8283万円でした。

被保険者は6634人で1年間に275人減少し、1人当たりの費用額は30万7032円で、平成29年度と比べて、3571円(1.1%)減少しました。保険給付費は、22億3632万円で、平成29年度と比べて、1億2255万円(2.2%)減少しています。

町では特定健康診査受診率向上の取り組みとして、平成30年度より申し込み制を廃止し、対象者全員に受診書類を送付した結果、受診率が上昇しました。

糖尿病まなび塾の様子

また、健診を受けたままで終わるのではなく、結果を生かして、生活改善につながる機会になるよう、役場や地区の集会所などで「健診結果返却会」を開催しています。対面で説明しながら結果を返却することで、受診者それぞれの生活に合った生活改善法を見つけられるよう取り組んでいます。

個別指導に加え、メタボの予防・改善のための減量教室「からだ軽やか塾」と「歩歩(ぽっぽ)塾」の2種類の集団指導教室を年代別に実施しています。平成30年度からは、糖尿病重症化予防の取り組みとして、「糖尿病まなび塾」も開講し、グループで取り組むことで効果が上がっています。

さらに、同じ効能の薬を複数の医療機関で処方される重複服薬は、体への負担や自分が支払う医療費の負担、さらに医療保険財政の負担が大きくなります。この重複服薬を減らすことで、体の負担も医療費の負担も減らすことができることから、重複服薬が疑われる方にお知らせを送付し、かかりつけの薬局などへの相談を促していきます。

今後は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。

健康ポイント対象事業案内【2月15日(土)～3月15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。

種別	事業名	日程	ポイント
子育て親子参加	①おはなしポケット	①2月25日(火)	①10P
運動体操	②グットネスラジオ体操 ③せいか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せいか365いちご体操	②1～4週目の火～日曜 ③1～4週目の水曜 ④休館日を除く全日 ⑤2月19日(水)	②③④10P ⑤20P
イベント	⑥せいかお宝発見ウォーク	⑥3月15日(日)	⑥30P
365ポイントシート(注)	⑦役場受付 ⑧グッドネス受付	⑦3月2日(月)・4日(水) ⑧2月15日・22日、3月7日・14日各土曜日	⑦⑧50P

(注) 365ポイントシートは、2019家族の健康カレンダーを参照してください。

問⑤⑥⑦健康推進課☎95－1905　①子育て支援センター☎98－4001　②③⑧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

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

★健康ポイント追加協賛店情報★

精華町高齢者等SOSネットワーク事業

「精華町高齢者等SOSネットワーク事業」は、事前に登録された方などが行方不明になったとき、捜索協力者や捜索協力団体などにメールを一斉配信するものです。認知症などになると道に迷ったり、家がどこかわからなくなることがあり、事件や事故の危険も高まります。行方不明になったとき、出来るだけ早く発見保護できるよう、「精華町高齢者等SOSネットワーク事業」を活用しませんか。

事前登録の相談は、担当ケアマネジャーや高齢福祉課(☎95－1932)までお願いします。捜索協力者の方も同時に募集しています。

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)

あすなろお喜楽クッキングCOOKING 283

さんまのネギ卵焼き

今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会 丸山班」が紹介する「さんまのネギ卵焼き」です。

▶材料(2人分)
サンマ蒲焼缶66g、長ネギ10g、卵180g（3個）、酒10g（小さじ2）、【卵液用】サラダ油5g（小さじ1強）、【焼き用】サラダ油3g（小さじ1弱）

▶作り方
(1)長ネギを小口切りにする。
(2)ボウルに卵を割りほぐす。
(3)(2)に身をほぐしたサンマ蒲焼缶を汁ごと加える。
(4)(3)に(1)、酒、【卵液用】サラダ油を加え、卵液を作る。
(5)フライパンに【焼き用】サラダ油をひき、卵焼きを作る。
(6)(5)を皿に盛り付け、お好みの野菜を添える。

▶1人分の栄養価
エネルギー254kcal・たんぱく質16.9g・脂質17.6g・カルシウム133mg・食物繊維0.2g・塩分0.9g

毎月19日は食育の日
しっかりよく噛んで食べよう!!
《カミング30(サンマル)》
ひとくち30回以上噛むことを目安に食べよう!

自然の小さなイベントをきっかけに、人のことを想ったり、ドキドキワクワクすることも、健康の秘訣ですね♪

～4コマ漫画の作家プロフィール～
"twotwotwo（にににに）"
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。

健康ダカラ毎日が楽しい！

せいか365

さんろくご

365プロジェクト80

Part 1

お得に、健康づくりを楽しもう！

令和元年度せいか365ポイントについてのお知らせ

クーポン券への引き換えを忘れずに！

平成30年度からスタートした「せいか365健康ポイント」は、現在2000人を超える方が利用しています。

令和元年度のポイントは**一旦３月末で失効**となりますので、３月31日までに協賛店で利用できるクーポン券に忘れずに引き換えてください。

クーポン券発券機 設置場所

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

大好評につき令和２年度以降も継続決定

令和元年度多くの方に利用いただき、好評をいただいたため、次年度（令和２年度）も継続実施となりました。

「せいか365ポイントカード」を持っている方は、同じカードで改めてポイントを貯めることができます。

まだ、持っていない方は、役場・むくのきセンター・グットネスで受け付け、発行しています。

健康ポイント対象事業案内【３月16日(月)～４月14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。

種別	事業名	日程	ポイント
子育て親子参加	①おはなしポケット ②食育劇公演（P28参照）	①３月24日(火) ②３月30日(月)	①10P ②20P
運動体操	③グットネス・ラジオ体操 ④せいか365体操とストレッチ ⑤むくのきセンター来館ポイント ⑥せいか365いちご体操	③１～４週目の火～日 ④１～４週目の水 ⑤休館日を除く全日 ⑥毎月第３水曜に開催 日時：３月18日(水) 午前８時10分～ 場所：役場図書館前スペース	③④⑤10P ⑥20P
365ポイントシート〔注〕	⑦グットネス受付	⑦３月21日・28日、４月４日・11日各土曜日	３月まで⑦50P ４月から⑦30P

〔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②⑥健康推進課☎95－1905　①子育て支援センター☎98－4001　③④⑦大人の健康教室グットネス☎98－3900　⑤むくのきセンター☎98－0200

「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。

歩いてお得

詳しくはこちら⇒

健康ポイント発券状況

令和元年度12月末時点のクーポン発券枚数は、1848枚でした。発券枚数は、１番多い方で57枚、２番目は54枚でした。グットネス・ラジオ体操の利用者が上位を占めていました。

～グットネス・ラジオ体操参加者の声～

「グットネスの『ラジオ体操』に参加しています。毎回参加していると顔見知りができ、今ではカラオケに行く仲間もできました。

また、体操前にハーモニカやオカリナの演奏をする方もいて、とても楽しいです。欠席の時には、気にしてくれる仲間もできました。健康ポイント事業を活用して健康になり、仲間もできてとっても良かったです。」

ラジオ体操風景
（毎回約30人参加）

ラジオ体操メンバーの寄せ植え

「せいか365健康ポイント事業」を通して、つながりの輪が広がり、健康になったという声がたくさん寄せられています。皆さんもぜひ「せいか365健康ポイント事業」を活用して健康づくりに取り組みましょう。

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）

あすなろお喜楽クッキングCOOKING 284

パイナップルマフィン

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「パイナップルマフィン」です。

▶材料（６個分）

パイナップル缶120g、薄力粉120g、ベーキングパウダー３g、卵１個、牛乳60g、無塩バター50g、砂糖60g、レーズン50g

▶作り方

(1)パイナップルは6～7mm角に切る。
(2)薄力粉とベーキングパウダーは合わせてふるいに掛ける。
(3)バターは溶かしておく。
(4)ボウルに卵、砂糖、牛乳を入れてよく混ぜる。
(5)(4)に(2)を２回に分けて入れ、ダマができないように混ぜ合わせる。
(6)(5)に(3)を入れ、よく混ぜる。
(7)(6)に(1)とレーズンを入れ、混ぜる。
(8)(7)をカップに６分目くらいを目安に入れる。
(9)(8)をオーブントースターで焼く（170℃で20分）。
(10)(9)に焼き色がついたらアルミホイルをかぶせて、焦げないようにさらに10分ほど焼く。

▶１個分の栄養価

エネルギー240kcal・たんぱく質3.7g・脂質8.7g・カルシウム40mg・食物繊維1.0g・塩分0.1g

毎月19日は食育の日
塩分を控えて、高血圧予防!!
食塩を多く含む食品（漬物、梅干し、練り製品、肉の加工品）の食べ過ぎに注意しよう!

なんでもしりたい まなびくんとセイカちゃん

第22話「３月」

制作：twotwotwo

暖かい春が待ち通しいですね。風邪を引かないよう体調に気を付けて、元気に新学期をむかえてくださいね。

～４コマ漫画の作家プロフィール～

“twotwotwo（にににに）”

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。