

あなたも「たぶせ・いきいき健康スタンプラリー」に参加しましょう

問保健センター ☎ 52-4999

「たぶせ・いきいき健康スタンプラリー」は、積極的に健康づくり活動に参加しその活動を継続することで、町民一人ひとりの健康の促進につなげるとともに、活力ある町づくりを目的としています。ぜひ、皆さんのご参加をお待ちしています！

対象者

40歳以上の田布施町民

応募要件

以下の①②の両方の条件を満たす人

- ①日々の健康づくりに自己目標を立てて一カ月以上継続して取り組まれた人
 - ②スタンプラリー対象事業に参加し、スタンプラリーカードにスタンプのある人
- ※参加費は無料ですが、参加は1人1枚となります。

実施期間

5月～12月

賞品の受け渡し

場所：田布施町保健センター

期間：12月2日(水)～12月25日(金)

時間：午後1時～午後4時(土日・祝日を除く)

※賞品の発送はいたしません。また賞品は先着100人となりますのでご了承ください。

スタンプをあつめましょう！

自己目標の取り組み

(例)

- 毎日30分ウォーキング ○血压測定
- 計るだけダイエット(体重測定)など

スタンプラリー事業

◆健康づくり事業

- 健康まるごと講座 ○いきいき講座 ○料理教室
- イベント(たぶせ桜まつり・スポーツまつり健康コーナー)

◆検(健)診事業

- 町主催のがん検診(胃がん検診・大腸がん検診・乳がん検診・子宮頸がん検診・肺がん検診・前立腺がん検診)
- 歯科健康診査 ○特定健康診査
- 基本健康診査

※乳がん・子宮頸がん検診の個別検診・特定健康診査を受診された場合は、後日、賞品受け渡し期間にスタンプを押しますので保健センターにカードと受診したことがわかる物(受診結果票や健康手帳など)をご持参ください。

自己目標チャレンジ表とスタンプカードは健康保険課・保健センターにあります。または町ホームページからもダウンロードできます。

いきいき・おいしく・たのしく健康づくりの取り組みもポイント化！
ぜひ、いきいき健康スタンプラリーにご参加ください。



健康づくり推進キャラクター

作り方

- ① キャベツは、ざく切りにする。
- ② もやしは、根元を切る。
- ③ 人参は、3cm長さの薄い短冊切りにする。
- ④ ①②③を熱湯でサッとゆでる。
- ⑤ ④のドレッシングで和える。

キャベツ (2枚) 100g
もやし (1/2袋) 100g
人参 (1/2本) 80g

④ 酢 大さじ1・1/2
醤油 大さじ1
砂糖 小さじ2
ごま油 小さじ1

1人分の栄養価
エネルギー…43kcal
たんぱく質…1.7g 脂質…1.4g
カルシウム…23mg 塩分…0.7g

材料(4人分)

野菜が不足しがちな人におすすめの時短レシピです。パパッと和えて作り置きもOK♪
酢の酸味とごまの香味が食欲をそそります。

★キャベツのさつと和え★



いただきます

食生活改善推進協議会