



「たぶせ健康マイレージ」に参加しよう！ ～豪華賞品をゲット！～

問保健センター ☎ 52-4999

今年度も『たぶせ健康マイレージ』を実施します。健康づくり関連事業に参加していただくことにより、事業ごとに定めたポイントを獲得できます。自主的・継続的に楽しみながら、健康づくりを実践しましょう！
さらに、県が行っている『やまぐち健康マイレージ』へも参加できます。

◇対象者 20歳以上で田布施町に在住・在勤の人

◇実施期間 平成29年4月～平成30年2月

◇応募方法

①チャレンジ票を受け取ります。

『チャレンジ票』は、保健センター・町役場健康保険課・各公民館の窓口に設置しています。

②右記の方法で、たぶせ健康マイレージを35ポイント貯めます。

※参加費は無料ですが、参加は1人1枚となります。

③ポイントが貯まったら、保健センターへ『チャレンジ票』を持参し、参加賞（健康ノートなど）と交換しましょう。

④さらに、町民の人には豪華賞品の当たる『年度末お楽しみ抽選会』の補助券をお渡しします。

『年度末お楽しみ抽選会』

期間：平成30年3月5日(月)

～平成30年3月20日(火)

時間：午前9時～午後4時(土日・祝日を除く)

賞品：特産品セット(大) 30人

特産品セット(小) 10人

スポーツグッズセット 10人

◇ポイントの貯め方

①②③の健康づくりに取り組み、合計35ポイント貯めましょう。

①検(健)診の受診

＜各検(健)診につき5ポイント(人間ドックは10ポイント)…上限10ポイント＞

特定健康診査、職場健診、人間ドック、がん検診、妊婦・成人歯科健康診査など

②健康づくり事業、イベントへの参加

＜1回につき5ポイント…上限10ポイント＞

マタニティーセミナー、パパママセミナー、離乳食教室、ちびっこ広場

健康まるごと講座、男性の料理教室

桜まつり、スポーツまつり

いきいきサロン、出前講座、献血協力者 など

③自己チャレンジ (生活習慣の改善に向けた取り組み)

＜目標の実践…1日1ポイント＞

・栄養・食生活

減塩に取り組む、1日350g以上野菜を摂る

・運動

1日一万歩以上歩く、1日30分以上体を動かす

・たばこ 禁煙する

作り方

- ① サバ缶は汁を切る。豆腐は手で大きめに崩し、布巾か厚手のペーパータオルに包んで、水気をしっかりと絞る。
- ② 人参はみじん切りにし、小ねぎは小口切りにする。ごぼうは短かいさがきにして水にさらし水気を切っておく。これらをボウルに入れて片栗粉をまぶす。
- ③ 大きめのボウルに①と②を入れてよくもみ、混ぜる。豆腐とサバがなじんだら、③の野菜を混ぜ合わせる。16等分し、小判形にまとめる。※手に水をつけるとやりやすい。
- ④ フライパンに深さ1cmの油を入れ、中火で揚げ焼きにする。キャベツは6mm幅のせん切りにし、熱湯でさっと茹でて水気を絞り、レモンはくし切りにしてミニトマトと共に付け合せる。

サバ水煮缶	1缶(160g)
木綿豆腐(固め)	1丁(300g)
卵	1個
④ 砂糖	小さじ1
味噌	大さじ1
人参	50g
小ねぎ	50g
ごぼう	50g
片栗粉	大さじ2
揚げ油	適量
キャベツ	240g
ミニトマト	4個
レモン	1/2個

材料(4人分)

1個分の栄養価

エネルギー…280kcal 塩分…0.9g
たんぱく質…16.7g 脂質…16.9g
カルシウム…253mg

★サバのつみれ揚げ★

食生活改善推進協議会



いただきます

こんにちは！ 母推です

問田布施町母子保健推進協議会
(保健センター内) ☎ 52-4999



母子保健推進員(母推^{ぼすい})は、子育てをするお母さんたちの身近なサポーターとして活動しています。家庭訪問を通して、母子保健サービスの紹介や子育ての経験からアドバイスをしています。

気軽に声をかけてください。

※母子保健推進協議会主催の子育て輪づくり活動(育児サークルやちびっこまつり、ちびっこ広場など)の日程については、町広報または保健センターのホームページで確認してください。

地区	母 推	担当自治会
城南	川上眞美枝	宿井、新宿井1、新宿井2
	向山あさ子	石の口、吉井、城南、瓜迫
	國本千春	西山、葛岡、川西、大田
西田布施	寺脇節子	竹尾、中西、岸田団地、大国木真殿、矢蔵、西田布施
	釜中知子	砂田、中央南、名倉、石迫
	中光壽枝	定井手、瀬戸、長田、御蔵戸
東田布施	久芳寿恵	天神、新町、土井の内、塩坪波野団地北、波野団地南、波野市
	木本郁代	本町、祇園、寿、一本松、長合平田、木地、きじが丘
	石本佳子	上ゲ、八和田、配原、由免大波野中、大波野上、郷東、市明
麻郷	中村妙子	奈良、竹重、三宅、新川、尾迫
	亀谷貞代	鳥越、旭、高塔、八海、麻郷団地
	中道和恵	助政、井神、地家、蓮輪、浜城泊団地、戎ヶ下
麻里府	成川淳子	尾津東、見田団地、尾津中尾津西、中郷、上組、馬島

平成29年度

高齢者の肺炎球菌予防接種を実施します

肺炎球菌による肺炎などを予防するワクチンの定期接種を実施します。今年度の対象者には、予防接種予診票を4月中旬に送付しています。希望される人は、期間内に接種をしてください。

○今年度の対象者

65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳となる人が対象となります。

対象者	生年月日
65歳	昭和27年4月2日～昭和28年4月1日
70歳	昭和22年4月2日～昭和23年4月1日
75歳	昭和17年4月2日～昭和18年4月1日
80歳	昭和12年4月2日～昭和13年4月1日
85歳	昭和7年4月2日～昭和8年4月1日
90歳	昭和2年4月2日～昭和3年4月1日
95歳	大正11年4月2日～大正12年4月1日
100歳	大正6年4月2日～大正7年4月1日

上記以外に、60歳以上65歳未満の人で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害により、身体障害者

手帳1級の交付を受けている人または身体障害者1級程度の障害のある人も対象となります。

※身体障害者手帳または診断書が必要となります。保健センターへ必ずご相談ください。

○実施期限 平成30年3月31日(土)

○自己負担額 2,780円(ただし、1回接種のみ)

※生活保護の人は無料です。接種時に『診療依頼書』を医療機関へ提示してください。

○持参品 予診票と健康手帳または予防接種手帳を必ず医療機関に提出してください。

※健康手帳の必要な人は保健センターでお受け取りください。

○実施場所 山口県医師会に加入の医療機関

※必ず医療機関に予約のうえ、接種してください。

第23回 たぶせ・城南ホテルまつり ～ホテルと音楽の夕べ～

●日時 5月27日(土)午後6時～午後9時

●場所 城南小学校グラウンド ※雨天順延

◇イベント・演奏

お楽しみくじ抽選会・山城太鼓・マウンテンマウス来演・和太鼓集団山城組『空』など

◇出店 炊きこみご飯・綿菓子・かき氷・フライドポテト・あげたこ焼き・鶏足・フランクフルト など



●主催 たぶせ・城南ホテルまつり実行委員会

●問合せ先 城南公民館 ☎ 52-2054