



「たぶせ健康マイレージ」に参加しましょう！

～ポイントを貯めて、特産品や健康グッズを手に入れよう！～

☎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。この事業は町民の皆さんの健康づくりを応援する取り組みです。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、健康づくりを实践しましょう！

また、この事業は県が行っている『やまぐち健康マイレージ』と兼ねることができます。

◇対象者 20歳以上の田布施町民

◇実施期間 5月～12月

◇応募方法

①チャレンジ票を受け取る

『チャレンジ票』は、保健センター、町役場健康保険課、各公民館の窓口にあります。

②1カ月継続の自己目標や健康づくり事業に取り組む
検(健)診・健康づくり事業・生活習慣の改善に向けた取り組みに参加して、35ポイント(マイレージ)を貯めます。

※参加費は無料ですが、参加は1人1枚となります。

③年末お楽しみくじ引き期間に保健センターへ『チャレンジ票』を持っていき、『年末お楽しみくじ引き』に参加し、賞品(前年度よりグレードアップしました)を手に入れる

◇賞品

- ・特産品セット 30人
- ・スポーツグッズセット 10人
- ・高血圧予防セット 10人

◇『年末お楽しみくじ引き』期間

12月1日(木)～26日(月)

午後1時～午後4時(土日・祝日を除く)

◇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＞

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今年度受診したものが対象

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＞

マタニティーセミナー、パパママセミナー、離乳食教室、ちびっこ広場特別講座／健康まるごと講座、いきいき講座、男性の料理教室／桜まつり、スポーツまつりなど地域の健康に関する行事への参加／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 (生活習慣改善への取り組み)

＜目標設定…1ポイント／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／休養…睡眠時間を十分とる／たばこ…禁煙する／歯…よく噛んで食べる、毎食後歯磨きをする／体重管理…適正体重を意識して増量に気をつける など

- ① 鰯に塩をふり10分おいた後、食べやすい大きさに切る。
- ② 玉ねぎは薄切り、人参は千切りにし、水にさらしておく。
- ③ ①に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ④ ③の鰯と②の野菜とかいわれ大根を皿に盛りつけ、よく混ぜ合わせた④のドレッシングをかける。

作り方

鰯	4切れ(260g)
塩	少々
玉ねぎ	140g
人参	40g
かいわれ大根	1パック
④	オリーブオイル 大さじ1・1/3
	醤油 小さじ2
	酢 大さじ1・1/3
	柚子こしょう 2g

1個分の栄養価

エネルギー…191kcal 塩分…0.7g
たんぱく質…13.8g 脂質…8.3g

材料(4人分)

揚げた鰯と柚子こしょうの風味で塩分控えめの一品です。油の風味を活かし、ドレッシングを使用することで野菜たっぷりの主菜にもなります。

★鰯の竜田揚げサラダ仕立て★



いただきます

食生活改善推進協議会