

「たぶせ・いきいき健康スタンプラリー」 に参加してみませんか

「たぶせ・いきいき健康スタンプラリー」は「田布施町健康増進計画」に基づき、健康づくり活動に積極的に参加し、その活動を継続することで、町民一人ひとりの健康が促進され、活力ある町づくりを目的としています。ぜひ、皆様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
- 対象内容 右表のとおり
(日程はパンフレット、ホームページに掲載しています。)
- 実施期間 平成26年5月～
平成27年3月末

事業	対象となる内容
健康づくり事業	健康まるごと講座、いきいき講座、料理教室など
検(健)診事業	がん検診(町主催)、特定健康診査、成人歯科健康診査(新規)、基本健康診査
自己目標達成	自分で目標を立て、1カ月継続し達成

- 参加方法 ①保健センター・役場健康保険課・各イベント会場で配布するスタンプラリーの台紙に、氏名等の必須事項を記入してください。
台紙は、町のホームページからもダウンロードできます。
 - ②健康づくり事業・検(健)診事業・自己目標に参加し台紙にスタンプを押印します。
 - ③台紙押印のスタンプ数が3個集まったら賞品と交換します。
- *参加費は無料ですが、1人1枚の参加となります。

■賞品の受け渡し

場所：田布施町保健センター
 期間：平成27年3月24日(火)～3月31日(火)
 午後1時～午後4時(土・日・祝日は除く)
 *賞品の発送は致しませんのでご了承ください。
 *先着150人までとさせていただきます。



田布施町健康づくりキャラクター

■賞品

健康いきいきセット
 *達成条件：3つの事業にそれぞれ1回以上は参加すること

- ### 作り方
- ① ベーコンは、1cm幅に切る。野菜は、食べやすい大きさに切る。
 - ② 鍋に水を沸かし、①を入れて、やわらかくなるまで煮る。
 - ③ 豆乳を入れ、温まったら、味噌で味付けをする。
 - ④ 椀に盛り、小口切りにした小ねぎをのせる。

ベーコン	20g
玉ねぎ	100g
かぼちゃ	100g
大根	100g
小ねぎ	(4本)8g
豆乳	1・1/2カップ
味噌	大さじ2
水	2カップ

1個分の栄養価

エネルギー…120kcal
 たんぱく質…4.8g 脂質…5.1g
 カルシウム…50mg 塩分…1.1g

材料(4人分)

だし汁を使わずに手早く作れるので、忙しい朝の一品にもぴったり。
 野菜の甘さが引き立つ、まろやかな味わいのみそ汁です。

★野菜の豆乳みそ汁★

食生活改善推進協議会

いただきます