



今年度も『たぶせ健康マイレージ』を実施します！

☎保健センター ☎52-4999

『たぶせ健康マイレージ』は町民の皆さまの健康づくりを応援する取り組みです。健康づくりの取り組みに参加することにより、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！

■実施期間

令和3年4月1日(木)～令和4年3月31日(木)

■対象者

18歳以上の町民または町内在勤・在学者

■応募方法

- ①保健センター、健康保険課、各公民館などに置いてある『チャレンジシート』を受け取ります。
- ②健診（検診）受診や自己目標に取り組み、35ポイントを貯めます。
- ③保健センターへ『チャレンジシート』を持参すると次の参加特典を受けることができます。

■参加特典

◇健康ノート

体重の変化や健康の実践の記録ができます。

◇特典カード

やまぐち健康マイレージ協力店で提示すると、割引などのサービスが受けられます。

■『やまぐち健幸アプリ』好評配信中！

「仕事で保健センターに特典カードを取りに行けない！」そんな人には山口県が配信する無料アプリ『やまぐち健幸アプリ』がおすすめです。歩いた距離や歩数、健診（検診）の受診などを記録してポイントをためることができます。一定のポイントがたまると、『特典カード』が表示され、県内の協力店で割引などのサービスを受けることができます。

※『たぶせ健康マイレージ』と『健幸アプリ』の特典を重複して受けることはできません。



▶やまぐち app ダウンロード用 QR コード



白身魚ときのこのチーズグリル

田布施町食生活改善推進協議会

高タンパク低カロリーの白身魚は、粉チーズやオリーブ油との相性もバッチリです。手に入らないときは冷凍魚を利用すれば手軽に作るができます。たっぷりのきのこと共に、ぜひお試しください。

材料（4人分）

白身魚の切り身	70g × 4切れ
舞茸	2パック (200g)
えのき茸	大1パック (200g)
アスパラガス	6～8本
オリーブ油	大さじ2
粉チーズ	大さじ4
塩、こしょう	少々

作り方

- ①白身魚は塩、こしょうを軽く振り、半分に切る。
- ②えのき茸は根元を切り落とし、舞茸は小房に分ける。
- ③アスパラガスは熱湯でさっと茹でて根元を落とし、3cm長さのぶつ切りにする。
- ④耐熱容器に①～③を入れ、全体にオリーブ油を回しかけて粉チーズを振り、200℃のオーブンで15～20分焼く。

1人分の栄養価

エネルギー…174kcal
たんぱく質…19.0g 脂質…9.3g
カルシウム…104mg 塩分…0.8g