

平成28年度 「ひろの健康ポイント事業」が始まります。

この事業は毎日の健康づくり、健診の受診、健康教室の参加などを行うことで、一人ひとりが継続して楽しみながらポイントをためる事業です。ポイントがたまると、福島県が発行する「ふくしま健民カード」と交換でき、県内の協力店で提示するとサービスなどが得られます。ぜひ、ご参加ください。

実施期間 平成28年11月5日(土)～平成29年3月10日(金)

対象者 18歳以上の町民の方(ただし、高校生を除く)

参加方法

- 同封の記入台紙に実行した項目を記入してください。記入台紙は家族でコピーして利用していただくか、役場町民保健課か保健センターでお渡しします。
- 健康行動を継続し、ポイントが基準値に達した場合、「ふくしま健民カード」を発行します。記入台紙を実施期間内に保健センターへお持ちください。
- 「ふくしま健民カード」を県内の協力店で提示することにより、サービスなどを受けられます。協力店は県のホームページをご覧ください。保健センターへお問合せください。
- 「ふくしま健民カード」を取得した方へ抽選で豪華賞品が当たるプレゼントキャンペーンの応募はがきをお渡しします。

※すでに取り組んでいる項目は平成28年4月までさかのぼってポイントがつきます。(毎日の健康行動の項目は除く)

※記入台紙に詳細がありますのでぜひ、ご覧ください。

お問い合わせ：広野町保健センター ☎0240-27-3040



医療機関ほか診療日時状況(平成28年10月25日現在)

| ●高野病院 | ●馬場医院 | ●広野薬局 |
|----------------|-----------------|-----------------|
| ☎0240-27-2901 | ☎0240-27-2231 | ☎0240-27-2265 |
| 月曜日 9:00~12:00 | 月曜日 9:00~12:00 | 月曜日 8:30~18:00 |
| 火曜日 9:00~12:00 | 火曜日 14:00~18:00 | 火曜日 8:30~18:00 |
| 木曜日 9:00~12:00 | 火曜日 9:00~12:00 | 水曜日 9:00~16:00 |
| 金曜日 9:00~12:00 | 木曜日 14:00~18:00 | 木曜日 8:30~18:00 |
| 土曜日 9:00~12:00 | 木曜日 9:00~12:00 | 金曜日 8:30~16:00 |
| | 金曜日 14:00~18:00 | 土曜日 9:00~11:00 |
| | 金曜日 9:00~12:00 | |
| ●新妻歯科医院 | | ●花ぶさ苑 |
| ☎0240-27-4020 | | ☎0240-27-1755 |
| 火曜日 9:30~12:30 | | 面会時間 8:30~18:00 |
| 13:30~18:00 | | |
| 木曜日 9:30~12:30 | | |
| 13:30~18:00 | | |

減塩・野菜たっぷりメニュー

1日目標食塩摂取量 男性:8g未満 女性:7g未満(日本人の食事摂取基準2015)
1日目標野菜摂取量 350g(健康日本21)

毎月、簡単なレシピを紹介し、おいしく食べて高血圧を予防しましょう。

小松菜と豚肉のにんにく炒め

材料(1人前)
小松菜…2株(100g)
にんにく…1cm(10g)
豚もも薄切り
…しゃぶしゃぶ用3枚(50g)
おろしにんにく(チューブで可)…小さじ1
油…大さじ1/4
A 酒…小さじ2
しょうゆ…小さじ1
砂糖…小さじ1/4

- 小松菜は3cm長さに、にんにくはせん切りにする。豚肉は一口大に切る。Aの調味料を混ぜ合わせておく。
- フライパンに油を熱し、中火でおろしにんにくを炒める。香りが立ってきたら肉を加えて炒める。
- 肉の色が変わったら小松菜とにんにくを加えて火を強め、炒め合わせる。
- Aの調味料を回し回して炒め合わせ、汁気がなくなったら火を消す。

エネルギー170kcal / 塩分0.9g / 野菜摂取量120g

ごぼうのごまサラダ

材料(1人前)
ごぼう…1/3本(50g)
酢…少々(アク抜き用)
万能ねぎ…適量
B マヨネーズ…大さじ1/2
酢…小さじ1/4 砂糖…小さじ1/4
しょうゆ…小さじ1/4
白すりごま…大さじ1/4
こしょう…少々

- ごぼうは皮をこそげ、4~5cmの長さに細切りにし、酢を少々加えた水につけてアクを抜く。万能ねぎは小口切りにする。
- ごぼうをたっぷりの熱湯で3~4分茹で、ザルにとって冷ます。
- ボウルにBの材料を混ぜ合わせ、ごまドレッシングを作る。
- ごぼうを③で和える。
- 器に盛り付け、万能ねぎを散らす。

エネルギー105kcal / 塩分0.3g / 野菜摂取量50g

かぶのスープ

材料(1人前)
かぶ…中1個(100g)
ねぎ…1/4本(25g)
ベーコン薄切り…1/2枚(10g)
バター…小さじ1/2(2g)
水…1カップ
かぶの葉(やわらかい部分)…20g
塩…小さじ1/8
こしょう…少々

- かぶは葉を切り落とし、皮を剥いて5mm幅のいちょう切りにし、葉は細かく刻む。
- ねぎは小口切り、ベーコンは細切りにする。
- 鍋にバターを入れて溶かし、②のねぎとベーコンを加えて弱火で色がつかないように炒め、ねぎがしんなりしたら、①のかぶを加えてサッと炒める。
- 分量の水を加えて弱火で30分程コトコトと煮る。かぶが十分に柔らかくなったなら、①のかぶの葉を加え、塩とこしょうで味を整える。

エネルギー60kcal / 塩分0.7g / 野菜摂取量145g



上記3つのメニューにご飯100gを加えて 合計 エネルギー 503kcal / 塩分 1.9g / 野菜摂取量 315g