

食改さんの押しレシピ

問 保健福祉センター 元気 100 歳健康支援係 (☎ 44-4560)

大根の葉ふりかけ



材料 (4人分)

大根の葉	1本分 (150g程)
ちりめんじゃこ	30g
ごま油	大さじ1
塩	小さじ1/6
しょうゆ	大さじ1
A みりん	大さじ1
水	大さじ2
かつお節	1袋 (2g)
白ごま	大さじ1

■ 1人分の栄養価
エネルギー 33kcal・たんぱく質 2.0g・食塩相当量 0.9g・食物繊維 0.9g

作り方

- 大根の葉は、さっとゆでて、細かく刻む。
- ちりめんじゃこは、水に20分浸す。
- フライパンにごま油を熱し、1、2と塩を入れて炒める。
- 大根の葉がしんなりしたら、Aを回し入れ、水分が無くなるまで炒める。
- 火を止め、白ごま、かつお節を加え混ぜる。

食改さんのコメント!

栄養価が高い大根の葉を捨てるのはもったいないと思い、作ってみました。ちりめんじゃこを水に浸すことでしょつとり仕上がります。

町食生活改善推進員協議会
北部支部
みやもと りか
宮本 利花さん

お知らせ news

食生活改善推進員養成講座を開催します

問 金ケ崎町保健福祉センター 元気 100 歳健康支援係 (☎ 0197-44-4560)

食生活改善推進員は、地域で食を通じた健康づくりのボランティア活動を行います。養成講座を受講して、あなたも食生活改善推進員になりませんか。全5回のプログラムのうち、4回以上の受講で修了できます。受講後は、令和6年12月から推進員として活動していただきます。

1回の受講につき健幸ポイント「行きましたポイント」100ポイント付与!

- 対象 健康づくりに関心があり、食生活改善推進員として活動する意欲のある人(年齢性別問いません)
- 内容 カリキュラムに沿った講話及び調理実習
- 日時 10月31日(木)、11月7日(木)、14日(木)、21日(木)、26日(火)の全5回 各午前9時~午後1時
- 会場・費用・持ち物 保健センター等、テキスト代(約1,700円)、エプロン、三角巾、筆記用具
- 申込締切 10月17日(木)



健幸ポイント通信

問 保健福祉センター 元気 100 歳健康支援係 (☎ 44-4560)

下記の講座を開催します。健幸ポイントをもらいながら、楽しんで健康づくりをしましょう。

①健幸アンバサダー講座

10月9日(火)開催決定! 健幸に関する正しい知識を身近な人に口コミで伝える人材を養成・育成します。参加者には200ポイント付与。該当する講座を選んで10月2日(火)までにお申し込みください。

- ①養成講座 午前9時30分~午後0時30分
- ②フォローアップ講座 午後2時~午後3時30分
- ・・・既に養成を受けた人向け

②ウォーキングラリー長崎編

9月15日(日)~10月24日(木)の期間中に222,000歩(1日5,550歩)を達成すると500ポイントがもらえるバーチャルウォーキングラリーを開催します。旅行気分を楽しみながら歩数を増やしましょう!

③初心者向けからだカルテ講座

専用アプリの使い方講座を開催します。参加者には100ポイント付与。前日までにお申し込みください。※体力テストと同時開催です。

- 日時 10月3日(木)午前9時30分~正午
- 場所 街地区生涯教育センター (☎ 42 - 3608)

④10月14日(月/祝)開催100ポイント対象事業

- 1. かねがさきスポーツフェスティバル2024
- 時間・場所 午前11時~午後2時 文化体育館
- 2. 赤とんぼ爽やかウォーク(2km又は5km)
- 時間 午前9時30分(受付午前8時30分から)
- 申込締切 10月7日(月)まで
- 問 生涯スポーツセンター (☎ 44-5600)

保健情報

保健福祉センター
金ケ崎町西根樋水 98

問 保健福祉センター 元気 100 歳健康支援係 (☎ 44-4560)



個別がん検診・集団検診のお知らせ

今年度、まだ検診を受けていない人は忘れずに受診しましょう。

▶個別がん検診(要申込)

■検診項目 胃がん検診、大腸がん検診、肺がん検診および結核定期健診、子宮頸がん検診(2年に1回)、乳がん検診(2年に1回)

■日程 10月1日(火)~12月20日(金)の平日
※胃がん検診は、10月26日(土)、11月16日(土)、11月30日(土)、12月7日(土)も実施します。胃がん検診以外の検診でも、☑に実施可能な場合があります。申込時にご相談ください。

■会場・申込先 若手県予防医学協会県南センター (☎ 44-5714) 受付時間: 平日午前9時~午後5時

■申込期間 9月17日(火)~12月13日(金)まで
※定員になり次第、受付を終了します。

■その他 次の人は対象外です。▶今年度、町の当該検診を受診した人▶胃・大腸・肺・子宮・乳の病気で通院(治療)中の人▶昨年度に子宮頸がん検診、乳がん検診を受診した人

▶集団検診(今年度最後)

■検診項目 特定健康診査、後期高齢者健康診査、健康診査、胃がん検診、大腸がん検診、肺がん検診および結核定期健診、肺がん喀痰検査、肝炎ウイルス検診、前立腺がん検診

■日程 10月19日(土)、20日(日)

■受付時間 午前7時~9時30分(開場時間: 午前6時)

■会場 中央生涯教育センター

■その他 原則、マスクの着用にご協力ください。

※特定健康診査について

令和6年4月2日以降に金ケ崎町国民健康保険に加入した方で、特定健康診査の受診を希望する場合は、事前に保健福祉センターにお申し込みください。(今年度受診済みの方は対象外)

詳細はこちら
(町ホームページ) ▶



高齢者の予防接種費用を助成

町では、高齢者インフルエンザ予防接種及び高齢者新型コロナウイルス感染症予防接種費用の一部を助成します。

対象者には9月26日(木)以降に受診票(予診票)を送付します(予定)ので、接種を希望する場合は、受診票発送時の同封資料を確認の上、期間内に忘れずに受けてください。

- 対象者 下記に該当し、かつ本人が自らの意思により接種を希望する人
 - ・満65歳以上の方
 - ・満60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓または呼吸器等に障がいのある人(身体障害者手帳1級)
- 内容 ※生活保護世帯及び町民税非課税世帯は無料。医療機関により自己負担金が異なる場合があります。

	インフルエンザ	新型コロナウイルス感染症
実施期間・公費助成期間	令和6年10月1日から 令和7年1月31日まで	令和6年10月1日から 令和7年3月31日まで
接種回数	1回	
自己負担金	1,800円	3,500円

■注意事項

公費助成期間外の接種は全額自己負担となります。受診票は紛失しないようにしてください。

