

## 第2回! 健康づくり公募事業

### 「おすすめ健康レシピ」「おすすめウォーキングコース」を募集します!

町では、平成23年10月に『健康づくりの町宣言』をし、以来、全町を挙げて健康づくりを推進しています。皆さんから健康に関する情報を募集し、普及していくという「第2回健康づくり公募事業」を実施しますので、健康づくりに欠かせない「食」と「運動」に関する情報をお寄せください。

①キッズ部門、②中・高校生部門、③一般部門があります。学校のクラブ活動など、グループ単位での参加も大歓迎です。応募作品中から選考により、町お勧めの「健康レシピ」「ウォーキングコース」として普及PRさせていただきますので、どしどしご応募ください。

募集期間／8月30日(金)まで ※当日消印有効

応募資格／町内在住の方

応募方法／指定の応募用紙、またはA4判1枚に必要な事項を記入し、健康福祉課もしくは保健福祉総合センターに直接、または郵送で提出してください。応募用紙は健康福祉課、保健福祉総合センター、町公式ホームページで入手できます。その他／応募者全員に参加賞とチャレンジポイント5ポイントを贈呈します。また、町がお勧めするレシピ、コースに採用された方には豪華記念品を贈呈します。

提出先／健康福祉課(〒369-1292大字寄居1180番地1)、または保健福祉総合センター(〒369-1221大字保田原301番地)へ。

#### おすすめ健康レシピ

- 内容／
- ・調理時間は下ごしらえを含めて30分程度で完成するもの
  - ・栄養バランスを考慮したもの
  - ・主食、主菜などいずれか1品
- 記入項目／氏名、年齢、住所、電話番号、料理名、材料名および分量(何人分かを明記)、作り方、調理時間、出来上がった料理の写真、またはイラスト、料理PR(料理の健康アピールポイント)、応募動機

#### おすすめウォーキングコース

- 町内でお気に入りのあなたのお散歩コースを教えてください。
- 内容／
- ・実際に歩いたことがあるコース
  - ・15分～1時間程度で歩けるコース
- 記入項目／氏名、年齢、住所、電話番号、コースの所要時間、コースの地図(場所が特定できる簡便なもの)、コースPR(おすすめスポットなどの写真やイラストを添付)、応募動機

## 「第1回健康づくり公募事業」優秀賞となったレシピをご紹介します!

料理名／いりなま酢サラダ

応募者名／長谷 香さん(上の原)

料理PR／簡単に野菜がたくさん取れます。酢を使用しているため、食欲のないときでも食べやすい一品です!

1人分の栄養価／エネルギー194Kcal(タンパク質2.8g、脂質16.7g、塩分1.6g、食物繊維1.6g)

材料／6人分

- ・大根300g、人参50g、きゅうり1本、きくらげ少々、油揚げ2枚、むきくすみ少々、塩・油適量
- ・煮汁(だし汁2分の1カップ、薄口しょうゆ小さじ2、酒大さじ1、砂糖小さじ1)
- ・ドレッシング(サラダ油3分の1カップ、ポン酢しょうゆ大さじ1、砂糖小さじ1、酒・酢大さじ2、塩小さじ1、こしょう少々)

作り方／

1. 大根、ニンジンは細切りにし、油小さじ1で別々に炒めておく。
2. きゅうりは細切りにし、塩少々を振る。
3. きくらげは水に戻し、油揚げと共に細切りにし、煮汁の材料で薄甘く煮る。
4. むきくすみは細かく刻む。
5. ドレッシングの材料を合わせておく。
6. 1～3の汁気を絞りボールに入れ、ドレッシングを加えてざっくり和える。
7. 器に6を盛り付け、クルミを振り入れる。



たくさんの野菜が食べやすいレシピですね! 不足しがちな食物繊維も、きくらげを加えることでクリアしています。大根を切り干し大根にしてみてもいいですね。ドレッシングのサラダ油を控えることでさらにヘルシーになりますよ。



熊谷保健所の大浜管理栄養士からのコメント

## まだまだ間に合います! 健康づくりチャレンジイベント 第二ステージにご参加ください!

町が設定した健康づくりに関する事業への参加ポイントのほか、「私の取り組み」チャレンジポイントを併用することで、目標ポイントの100ポイントにぐっと近づきます。

実施期間／平成24年10月28日～平成25年10月11日

対象／20歳以上の町民の方



ポイントについて	<p>①健康づくり事業への参加ポイント 町が主催・後援する健康診査、体力づくり事業、生きがいづくり、生涯学習などの各種健康づくりに関する事業に参加することで獲得できるポイントです。「愛のりタクシー」や職場で受診した各種健診・人間ドックも対象となります。健診等は必ず一つ以上参加することが条件となります。各種事業に参加し、ポイントカードにスタンプを押してもらいます。</p> <p>②「私の取り組み」チャレンジポイント 体力づくりや健康な生活習慣を身に付けるために自己目標を設定し、その目標達成によって獲得できるポイントです。「私の取り組み」チャレンジカードに毎日記録を付けます。月の5割以上実施で5ポイント獲得です。 ※チャレンジは①のみ、①②の併用、どちらでも選択できます。</p>
申込方法	<p>①健康づくり事業への参加ポイント 事業の開催場所、保健福祉総合センター、または健康福祉課で「健康づくり事業参加用ポイントカード」をお求めください。</p> <p>②「私の取り組み」チャレンジポイント 保健福祉総合センター、または健康福祉課へ、本人もしくはご家族の方が参加申し込み書を提出してください。「私の取り組み」チャレンジカードをお渡しします。 ※参加申し込み書は、町公式ホームページからもダウンロードできます。</p>
ポイント還元	<p>①および②②の合計が100ポイントを超えたら、保健福祉総合センターへ「健康づくり事業参加用ポイントカード」、「私の取り組み」チャレンジカードを提出してください。10月の抽選会の記念品(5種類を予定)の中からご希望の記念品を指定していただくことにより、抽選にエントリーされます。 ポイント交換期限は、10月21日(月)までです。</p>

### ファーストステージ 100ポイント達成者体験談第1弾!

小西愛子さん(岩崎)



- Q.日ごろ気を付けていることは?  
A.食事に気を付けています。また、少なくとも2日に1回はウォーキングをしています。自宅からかわせみ荘まで1時間程歩いて、いい汗をかいています。
- Q.チャレンジポイントに参加して、生活に変化はありましたか?  
A.健康を気遣うようになりました。自宅の家事も、なるべく身体を動かすように意識しています。
- Q.100ポイント達成記念品をどのようにお使いになりましたか?  
A.図書カードと交換し、早速本を購入しました。

### セカンドステージ これであなかもポイントGET! 寄居町国民健康保険に加入している40歳主婦の事例

- ①「そろそろ体のメンテナンスが必要かしら? 町の検診に行ってみようかな...」  
結核検診(6月28日) 5ポイント獲得  
子宮頸部がん検診(7月) 10ポイント獲得  
特定健康診査(9月) 25ポイント獲得 必須事業クリア!
- ②「ふるさと健康体操に参加しよう!」(本誌20頁参照)  
ひと月当たり5ポイント×4カ月=20ポイント獲得
- ③「健康相談に行って自分に合った運動について聞きたいわ...」  
5ポイント×4カ月=20ポイント獲得
- ④「昔みたいに動けるかな? 9月の町の体力測定会に参加しよう!」  
20ポイント獲得
- チャレンジの合計 5+10+25+20+20+20= 100ポイント達成!



歩いて健康! 歩いたウォーキングガイド

荒川の水と風を感じながら、また、森林浴を楽しみながら寄居の町を歩いてみませんか?

玉淀河原、宗像神社、正龍寺、善導寺、少林寺などを巡る全行程8・2kmの「玉淀コース」(所要時間約2時間30分)と、大正池、鐘撞堂山、円良田湖などを巡る全行程8・0kmの「円良田コース」(所要時間約3時間)のウォーキングガイドを作成しました。いずれも寄居駅から波久礼駅までのコースです。ガイドには見どころのほか、消費カロリーやウォーキングワンポイントアドバイスなどを表示しています。玉淀コースでは、案内の支柱にも消費カロリーの目安を表示しています。楽しみながら歩いていただくことで、健康づくりにお役立ちください。

ウォーキング・ガイドは保健福祉総合センター、役場庁舎1階総合案内、男衾・用土両連絡所で配布しています。

