

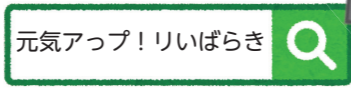
県の「元気アップ!リいばらき」で貯めたポイントで 町のがん検診で使える無料券が当たるチャンス!

●対象ポイント数・町の景品内容

※利用できるのは町の集団検診のみ

ポイント数	景品内容
2,000 ポイント	大腸がん検診無料クーポン券
	骨粗しょう症検診無料クーポン券
	乳がん検診 (超音波検査、マンモグラフィ検査1方向) 無料クーポン券
3,000 ポイント	乳がん検診 (マンモグラフィ検査2方向) 無料クーポン券
	子宮頸がん検診無料クーポン券
	前立腺がん検診無料クーポン券
	胃がん検診無料クーポン

【元気アップ!リいばらきについて】
茨城県では、県民の健康づくり活動推進のため、「元気アップ!リいばらき」を通じた健康づくり活動に対してポイントを支与し、景品などへの応募ができるよう運用しています。ぜひ、健康づくりに取り組み、景品に応募しましょう!



○アプリ利用の場合
「元気アップ!リいばらき」のアプリ上で必要事項を入力し、抽選に応募する。
(3)応募締切
令和6年1月5日(金)
※1000ポイント以上貯まっている場合は、県の景品にも応募が可能です。(ポイントシートを利用している場合は、5000ポイント以上)

▼ポイントを支与する健康づくり活動 (一部掲載)
○歩数:1000歩毎に3P(最大30P。3000歩から付与開始)
○特定健診:300P(1回のみ)
○野菜摂取・適塩・交流:各1P(1日あたり)
▼町の景品の応募方法について
(1)応募条件
令和5年1月1日(日)〜令和5年12月31日(日)の間で獲得した「元気アップ!リいばらき」のポイントが2000Pまたは3000P
(2)応募方法
○ポイントシート(紙ベース)利用の場合
利根町いばらきヘルスケアポイント事業景品交換応募申込書およびポイントシートを利根町保健福祉センターへ提出。
○アプリ利用の場合



65歳以上の運動教室
「健脚くらぶ」は加齢や不活発による衰えを改善していくための運動教室です。体幹バランス強化や関節・筋肉の動きを良くして、転倒を予防します。
【対象となる方】
65歳以上で、左記の5項目のうち3つ以上該当する方
1. 階段を手すりや壁をつたって昇る
2. 椅子から立ち上がる時何かにつかまる
3. 15分位続けて歩いていない
4. この1年間に転んだことがある
5. 転倒に対する不安が大きい

日程:毎週月曜日 (祝日はお休み)
期間:6か月間
時間:午前9時50分~10時50分
場所:利根町保健福祉センター 1階 機能訓練室
募集:15名(1回100円)
講師:廣瀬亜須可先生
▶申込み・問い合わせ(土日祝除く)
保健福祉センター
いきがい支援係 ☎68-8291

「健脚くらぶ」は加齢や不活発による衰えを改善していくための運動教室です。体幹バランス強化や関節・筋肉の動きを良くして、転倒を予防します。
【対象となる方】
65歳以上で、左記の5項目のうち3つ以上該当する方
1. 階段を手すりや壁をつたって昇る
2. 椅子から立ち上がる時何かにつかまる
3. 15分位続けて歩いていない
4. この1年間に転んだことがある
5. 転倒に対する不安が大きい

1月開講

日程	全5回コース(期間中の個別栄養相談を除く) ①1月18日 ②2月1日 ③2月15日 ④2月29日 ⑤3月21日 各日10:00~11:30 ②~⑤の間に2回程度個別栄養相談があります
対象者	40~概ね65歳の女性
内容	栄養講座及び個別栄養相談・運動講座
申込及び問合せ	令和6年1月12日締切 保健福祉センター健康増進係(0297-68-8291)まで

いつまでもキラキラ過ごせよう
体づくりを一緒にしませんか?
はつらつ!レディースミドル
エイジ講座が始まります
どんなに健康に関する情報が溢れていても、健康寿命と平均寿命の差は約10年。人生最後の10年は生活に何らかの支障がある状態といわれています。
仕事に家族にと忙しい年齢ではありませんが、そろそろいろいろなコトで年齢を感じることが増えてきたり、健診で少し検査値に異常が出始めたり。栄養・運動・体の変化!ここが自分の体を見直すタイミング。今もこれからはつらつ&キラキラ過ごすために、体づくりを始めませんか?

ヘルスマイトとして 自分の健康、家族の健康、利根町の健康をサポートしてみませんか?

- 仲間づくりをしたい
- ボランティアに興味がある
- 料理が好き

ヘルスマイトとは、“私たちの健康は私たちの手で”をスローガンに掲げ、食を通じた地域の健康づくりを推進する全国的に組織されたボランティアです。一緒に活動して下さる方を募集しています。

対象 利根町在住(年齢・性別問わず)受講修了後、ヘルスマイトとしてボランティア活動に参加できる方。
養成講座プログラム (全5日間) ☆食事や健康づくりに関する知識と技術を修得します。 ☆地域でのヘルスマイトとしての活動を学びます。

期日	会場	9:30~12:00	13:00~15:00
令和6年1月17日(水)	保健福祉センター	~開講式~ ○講義 「国民の健康状態と健康日本21」	○講義 「食品衛生・食中毒の基礎知識」
1月31日(水)	文化センター	●調理実習 「バランスの良い食事とは」	○講義 「利根町の現状」
2月14日(水)		●調理実習 「高齢期の食事と調理のポイント」	○講義 「栄養の基礎知識」
2月28日(水)	保健福祉センター	●調理実習「次世代へ伝えたい日本の食文化」	○講義 「地区組織」 ○講義 「運動と実践」
3月8日(金)		○ヘルスマイトとの交流	修了式

費用 2,000円(教材費、3回分の調理実習費) **締切** 令和5年12月25日(月) ※定員(20名)になり次第終了

▶申込み・問い合わせ(土日祝除く) 保健福祉センター 健康増進係 ☎68-8291 FAX:68-9149
E-mail: hoecen@town.tone.lg.jp

健康レシピ

納豆と豆腐のチゲスープ

◆材料(4人分)

ひきわり納豆	1パック(40g)
絹ごし豆腐	1丁(300g)
えのきだけ	2袋
ニラ	40g
長ねぎ	1/2本
A おろししょうが	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1/4
鷹の爪	1/2本
ごま油	小さじ2
塩麴	大さじ2
水	300g



◆作り方
①豆腐は6~8等分する。えのきだけは石づきを切り落とし、長ねぎとともにみじん切りにする。ニラは3cmの長さに切る。鷹の爪は種を取り除く。
②鍋にAを入れて軽く混ぜて中火にかける。しょうが・にんにくの香りがたってきたら豆腐とニラ以外の残りの材料をすべて加え、蓋をして強火で煮る。
③沸騰したら豆腐とニラを加え、再び煮立ったら火を止める。

◆1人あたりの栄養量
エネルギー 119kcal たんぱく質 7.7g 脂質 5.9g 食塩相当量 0.7g
◆ひとことコメント
手軽にできる、からだを温まるスープです。納豆と塩麴の発酵食品コンビでいいコクが出て、鷹の爪のピリッとした辛みがアクセントになります。大豆製品が入り高たんぱく質、納豆やえのきのとろみでのど越しの良いスープになりました。さらに旬の白菜や春菊などを足せば、食べ応えがアップして鍋料理にもアレンジできます。
チゲはキムチや肉、魚介類、豆腐などを出汁で煮込んだ朝鮮半島の鍋料理のひとつで日本でも親しまれています。