

健康マイレージ事業 4月1日(水)スタート



健康マイレージとは

- 市民の皆さんのライフスタイルにあった健康づくりを応援する制度です。
- 各種検(健)診や市内団体が実施する健康に関する教室などに参加するとポイントが貯まります。
- 健康づくりに取り組みながらポイントを貯め、この機会に「健康」と「ポイント」の両方を手に入れましょう。

ポイントを貯めて健康になろう!

- 参加資格 ●
市内に住民登録がある20歳以上の人
- 実施期間 ●
4月1日(水)～平成28年1月31日(日)

健康マイレージの流れ

1

スタート

● 申請書付きパンフレット(写真)を入手して健康づくりをスタートしましょう。

申請書付きパンフレット設置場所

- ▶市役所 ▶文化センター ▶市民図書館 ▶生涯学習センター ▶八幡人權・交流センター
- ▶有都交流センター ▶川口コミュニティセンター ▶美濃山コミュニティセンター
- ▶男山公民館 ▶橋本公民館 ▶志水公民館
- ▶山柴公民館(改修工事が終了するまでは旧八幡第5小学校に設置) ▶市民体育館
- ▶男山レクリエーションセンター ▶有都福祉交流センター ▶老人憩いの家「八寿園」
- ▶南ヶ丘浴場 ▶松花堂庭園・美術館

2

貯める

● 対象事業に参加したり、自分で目標を立てて健康づくりに取り組みながらポイントを貯めましょう。※取り組み結果は、パンフレット内のチャレンジシートに自分で記入。

対象事業

健康診査...150ポイント

市や職場の人間ドックや健康診査をいずれか1つ受診。
※人間ドックにがん検診が含まれている場合は、「各種検(健)診」にも該当します。

各種検(健)診...150ポイント

骨粗しょう症健診、前立腺がん検診、大腸がん検診、肝炎ウイルス検診、子宮がん検診、胃がん検診・肺がん・結核検診、乳がん検診をいずれか1つ受診。

歯科検診...100ポイント

健康フェスタ(10月25日(日)開催)... 50ポイント

健康に関する教室・運動大会・イベント...10ポイント×参加回数(上限100ポイント)

市役所、公民館、社会福祉協議会、シルバー人材センター、公園施設事業団、老人クラブ連合会、自治会、体育協会、文化協会、スポーツジムなど市内団体が実施する各種健康に関する教室などに参加。

健康活動...300ポイント

「1日8,000歩、歩く」、「ラジオ体操を毎日する」など、自分で目標を立てて60日間毎日取り組む。
※取り組んだ日数×5ポイントで、上限300ポイント。

3

ポイント交換

● **500ポイント貯まったら申請しましょう。**

ポイントの使用法

- 景品と交換 ▶クオカード(1,000円分) ▶図書カード(1,000円分)
- ▶八幡市スポーツ施設(公園施設事業団)利用券(1,000円分)
- 社会貢献 ▶市内の保育園・幼稚園・小中学校などへ寄付(1,000円分)

● 応募期間 ● 6月1日(月)～平成28年2月10日(水)(必着)

※応募は1人1回。

● 応募方法 ● 申請書に必要事項を記入し、チャレンジシートを添えて健康推進課へ郵送、または直接窓口へお持ちください。



抽選で100人にプレゼント

さらに、応募者の中から抽選で100人に「電動歯ブラシ」等豪華景品をプレゼント!!

知って得する!! 今日から役立つ!!

健康豆知識

タケノコの栄養

タケノコは食物繊維が豊富なヘルシーな食材で、八幡の名産でもあります。カロリーも低く、食べごたえがあるので、ダイエット中や便秘の人にお勧めです。

タケノコ健康効果

タケノコに多く含まれる食物繊維は便秘の症状を改善するほか、コレステロールの吸収を抑える働

きがあり、大腸がんや動脈硬化を予防する効果があります。食物繊維以外にも、カリウムを多く含んでいるので、塩分の排出を促し、むくみの解消や高血圧の予防にも効果的です。他にも、あまり多くありませんが、ビタミンB₁、B₂、C、E等、美容に良い栄養も含まれています。

代表的な料理

■若竹煮

わかめなどの海草をタケノコと一緒に煮ると、わかめに含まれるアルギン酸がタケノコの繊維をやわらかくし、また、グルタミン酸がだし汁のイノシン酸と相乗してうまみが増します。

■材 料(2人分)

△ゆでタケノコ...200g △わかめ(戻して)...30g △だし汁...200cc △調味料(酒・みりん・薄口しょうゆ)...各大さじ1 △木の芽...適量

■作り方

- ①タケノコを穂先と根元に切り分け、さらに、根元は1cmの厚さ、穂先は繊維に沿って一口大に切る。
- ②わかめはざく切りにする。
- ③鍋にだし汁とタケノコを入れて煮立て、調味料を加えて落としぶたをし、火を弱めて約20分間煮込む。
- ④③にわかめを入れてひと煮立ちさせ、味を調える。
- ⑤器にタケノコとわかめを盛り、木の芽をのせます。