

# しもすわ健康づくり応援ポイント事業が スタートしました!



しもすわ健康づくり応援ポイント事業が5年目を迎え、今年度はポイントの管理シートとポイントの配点をリニューアルしました。

### ◇対象者

町内に住所を有する20歳以上の方

### ◇ポイントになる取り組み

「特定健診・がん検診・人間ドック等の受診」、「町が開催する健康づくり教室への参加」、「健康づくりの自主的な取り組み」、「仲間との体力づくり」でポイントが付与されます。

### ◇ポイントの管理シートについて

管理シートは①保健センター ②町庁舎1階国保年金係 ③下諏訪体育館 ④下諏訪町公民館 ⑤健康ステーション の5か所で配布しています。健康づくり応援ポイント対象事業に参加された際は、上記5か所で健康ポイントの管理シートにスタンプを押印します。

### ◇特典交換について

健康ポイントを100ポイント貯めると、1,000円分の「下諏訪商連商品券」または「クオカード」と交換することができます。

ポイントが貯まったら管理シートの4ページ目に必要事項を記入の上、保健センターで交換してください。

特定健診や健康に関する講座など、健康づくりに関する取り組みでポイントをゲットし、特典と交換しよう!

## しもすわまち 食育応援隊 を募集中です!

町では、家庭や地域の食育を応援するボランティアとして「しもすわまち食育応援隊」を募集しています。現在10人の食育応援隊が小学校の料理クラブや公民館の料理講座、子育てふれあいセンターの講座などで食育の講師を担当しています。あなたも食育応援隊の一員として活動してみませんか?

### ★食育応援隊として登録できる方★

- ・得意料理がある方(1品でもOK)
- ・保存食の知恵をお持ちの方
- ・食育に関心のある方 など

### 【昨年の活動内容の一例】

子育てふれあいセンターで、食べ物マスコットを使ってお弁当の詰め方を実習しました。



写真は、実際に実習で作ったお弁当です。本物のお弁当にも見劣りしない出来栄です!

## 6月は「食育月間」です

毎年6月は、食育の一層の推進を図ることを目的とした「食育月間」と定められています。この機会に、日頃の調理や災害時にも役立つ調理法として活用できる「パッククッキング」に挑戦してみましょう!



### ◆パッククッキングって?

パッククッキングとは、耐熱性のポリ袋に食材を入れ、袋のまま鍋で湯せんする調理方法です。調理時間の工夫で、同時に複数の料理を作ることも可能です。



### 【レシピ集の紹介】

下諏訪町保健補導委員会では昨年創立60周年記念事業として、パッククッキングのレシピ集を作成しました。ご希望の方には保健センターで配布しています。ぜひ、ご活用ください!



### かぼちゃの煮物 (3人分)

- かぼちゃ ……正味200g
- 砂糖 ……小さじ2
- しょうゆ ……小さじ1
- 水 ……大さじ2

- ①かぼちゃはひと口大に切る。
- ②耐熱性のポリ袋に砂糖・しょうゆ・水を入れ軽くもみ、砂糖を溶かす。そこにかぼちゃを入れ、ポリ袋の空気を抜いて袋の上部で縛る。
- ③鍋に湯を沸かし、②を入れて蓋をする。再沸騰するまで火を強め、沸いたら中火にして15~20分煮る。



硬い皮で袋が破れないよう、皮むき器(ピーラー)等で面取りするのがおすすめ!