

20歳以上の新十津川町民の方なら、どなたでも参加できます！

こめぞー健康ポイント 事業のお知らせ

健康づくりに取り組んで、ポイントをもらおう！

裏面の「健康行動メニュー」を1つ達成するごとに、1ポイント付与！

5ポイント
集めると

全員に
特典

とくとっぷカードポイント

500P

プレゼント

さらに！

追加で5ポイント集めた方には

抽選で
10名様に！

とくとっぷカードポイント

1,000P

が当たるチャンス！

【ポイントの付与・特典交換期間】

令和8年5月1日（金）～令和9年2月26日（金）

【参加方法】

① 裏面の健康行動メニューを達成する

※どのメニューから取り組んでもOKです！

② 達成数に応じて、ポイントを受け取る

- ・場 所：ゆめりあ（保健福祉課健康推進グループ）
- ・時 間：平日 8：45～17：00

※ポイント受取りの方法は2種類♪（AかBのどちらか）

A QRコードで受け取る

QRコードを読み取ると、LINEショップカードにポイントがつきます。（LINEアプリのダウンロードが必要です。通信料は自己負担です。）

B ポイントカード（紙）で受け取る

ポイントカードをお渡しします。

③ ポイントが集まったら、特典と交換する

- ・場 所：ゆめりあ（保健福祉課健康推進グループ）
- ・時 間：平日 8：45～17：00
- ・持ち物：身分証明書（マイナンバーカードや運転免許証など）



「健康行動メニュー」一覧

メニューひとつ達成
ごとに1ポイント!



<p>メニュー① 基本健診を受ける</p> <ul style="list-style-type: none"> 基本健診を町実施以外（国保以外の特定健診や職場健診など）で受けられる方は、ゆめりあに結果（血液データを含むもの。項目は問いません。）をお持ちください。 	<p>メニュー⑦ 1日5,000歩歩く（15日間）</p> <ul style="list-style-type: none"> 記録様式は問いません。（※1） 日にちは連続しなくても構いません。
<p>メニュー② 健診の結果説明を受ける</p> <ul style="list-style-type: none"> 結果説明会や個別相談（来所・訪問・電話）が対象です。 	<p>メニュー⑧ 1日10,000歩歩く（15日間）</p> <ul style="list-style-type: none"> 記録様式は問いません。（※1） 日にちは連続しなくても構いません。
<p>メニュー③ ゆめりあの体組成計を使う （初回）</p> <ul style="list-style-type: none"> 体組成計の利用は、平日8:45~17:00です。 	<p>メニュー⑨ 食事記録をつける（3日間）</p> <ul style="list-style-type: none"> 3日間、食べた時間と内容、その量を記録してみましょう。 記録様式は問いませんが、町様式を参考に見てください。（※1）
<p>メニュー④ ゆめりあの体組成計を使う （変化を確認する2回目）</p> <ul style="list-style-type: none"> 初回からの体の変化を確認してみましょう（1回目からの期間は問いません） 	<p>メニュー⑩ 健康おすすめレシピを1つ作る</p> <ul style="list-style-type: none"> 次ページの4品から選んでください。出来上がった作品の写真や画像をお持ちください。
<p>メニュー⑤ 体重を測る（15日間）</p> <ul style="list-style-type: none"> 記録様式は問いません。（※1） 日にちは連続しなくても構いません。 	<p>メニュー⑪ 2次健診を受ける</p> <ul style="list-style-type: none"> 69歳以下の未治療の方で、生活習慣病のリスクが高い方が対象です。詳しくはお問合せください。
<p>メニュー⑥ 血圧を測る（15日間）</p> <ul style="list-style-type: none"> 記録様式は問いません。（※1） 日にちは連続しなくても構いません。 	<p>メニュー⑫町特定保健指導を受けて体重が減る（2ポイント）</p> <ul style="list-style-type: none"> 40-74歳の町国保加入者のうち、特定保健指導に該当した方が対象です。

対象者限定

※1 健康行動メニュー⑤~⑨

体重・血圧・歩数・食事の記録方法や様式は問いませんが、記録用紙を希望される方は、ゆめりあに来所もしくはホームページからダウンロードしてお使いください。（いつも自分で記録している手帳やアプリの提示でも可）

こめぞー健康ポイントホームページ2次元コード⇒



健康おすすめレシピ (健康行動メニュー⑩)

栄養バランスのとれたおすすめレシピ4品です。まずは1品作ってみましょう！！

4品すべて作ると1食分のメニューとなるようになっています。

【レシピ1・2】

“自分たちの健康は自分たちの手で“をスローガンに活躍する食のボランティア団体「食生活改善推進員協議会」の健康レシピです。

【レシピ1 メインのおかず(主菜)】

ツナ豆腐ハンバーグ



豆腐を使って低カロリーでカルシウムがたっぷりとれます



- ①玉ねぎはみじん切りにする。ひじきは水で戻しておく。
- ②木綿豆腐はしっかりと水切りをしておく。
- ③フライパンにバターを熱して玉ねぎを炒め、ツナ缶(汁ごと)とひじきを加える。しんなりしてきたら、塩・こしょうをして、ボウルにあげて粗熱をとる。
- ④③に②を崩しながら入れる。Aを加えてよく練り、小判型にする。
- ⑤フライパンにサラダ油を熱し、④を中火で焼く。焼き色がついたら、裏返して火を弱め、蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑥フライパンにBを入れて一煮立ちさせ、⑤にかける。

材料(4人分)	分量
木綿豆腐	230g
ツナ缶(水煮)	70g
玉ねぎ	130g
乾燥ひじき	2g
塩・こしょう	少々
バター	5g
A 卵	M1個
パン粉	大さじ3
サラダ油	小さじ2
B 酒、ケチャップ、中濃ソース	各大さじ1 小さじ1

1人分栄養価
エネルギー134kcal たんぱく質9.2g
カルシウム74mg 塩分0.8g

【レシピ2 デザート】

マシュマロのヨーグルトムース

砂糖のかわりにマシュマロを使用したデザートです。マシュマロに含まれるコラーゲンは、骨の土台となりカルシウムを定着させる働きがあります。



材料(4人分)	分量
ヨーグルト	120g
マシュマロ(プレーン)	40g
ゼラチン	5g
水	120cc
果汁100%オレンジジュース	50cc
牛乳	50cc
みかん缶詰(好きな果物でOK)	8粒

1人分栄養価
エネルギー72kcal たんぱく質2.6g
カルシウム51mg 塩分0g

- ①鍋に水とゼラチンを入れて、火にかけてゼラチンをよく溶かす。ゼラチンが溶けたら、火を弱め、マシュマロを加えて焦がさないようによく溶かす。溶けたら火を止める。
- ②①を泡立て器で混ぜながら、ジュース、牛乳を入れ、ヨーグルトを少しずつ入れて良く混ぜる。器に入れて冷やし固める。
- ③固まったらみかんの缶詰を飾る。

【レシピ3・4】町栄養士のおすすめのお手軽レシピです。

【レシピ3 野菜のおかず（副菜）】

キャベツと納豆のサラダ



キャベツは市販のカットキャベツで代用も可能です



材料（4人分）	分量
キャベツ	150g
納豆（付属のタレ・からしも使用する）	1パック
マヨネーズ	12g
めんみ（めんつゆでも可）	小さじ1
焼きのり	1枚

- ①キャベツは千切りにする。
- ②納豆、タレ、からし、めんみ、マヨネーズを混ぜ、キャベツを加えて混ぜ合わせる。
- ③焼きのりを食べやすい大きさにちぎり、上に飾る。

1人分栄養価
 エネルギー53kcal たんぱく質2.5g
 カルシウム27mg 塩分0.4g

【レシピ4 スープ】

レタススープ



マグカップに材料を入れて、お湯を注げば、1人分のみ作ることができます



材料（4人分）	分量
レタス	30g
カットわかめ(乾)	4g
鶏ガラスープの素	大さじ1
水	600ml
こしょう	少々
白いりごま	小さじ1/2

- ①鍋に水と鶏ガラスープの素を入れて火にかける。沸騰したらカットわかめを入れる。
- ②レタスは一口大にちぎる。
- ③食べる直前にレタスを入れ温め直して、こしょう、白いりごまを加える。

1人分栄養価
 エネルギー15kcal たんぱく質0.6g
 カルシウム28mg 塩分0.9g

一緒に楽しく健康づくりをしましょう！みなさんのご参加をお待ちしています。

問合せ ゆめりあ 保健福祉課健康推進グループ
 72-2000（平日8:45～17:30）