

地域の健康づくりに参加しよう 元気の「わ」広め隊

「元気の『わ』広め隊」は、食生活改善推進会、運動普及推進会、保健推進会の3つの団体が構成されています。この3つの団体は「食」「運動」「笑いや楽しさ」をテーマに、健康づくりの輪を広げるための教室や体操、イベントなどそれぞれの特色を生かした活動をしています。

食生活改善推進会

おいしく食べて健康づくり

「野菜たっぷり」「塩分控えめ」「地産地消」などをモットーに活動している食生活改善推進会。町内のイベントや健康教室などで健康

食を提供したり、一緒に調理したりしながら、体を元気にするおいしい食事を紹介しています。

運動普及推進会

体を動かして健康づくり

運動普及推進会では「楽しく続

けられる健康体操を伝える」をモットーに、町の健康教室などで地域の皆さんと一緒に音楽にあわせて体を動かしながら、健康体操を紹介しています。

保健推進員会

笑いと楽しさで健康づくり

保健推進員会では「笑いと楽しさ」をモットーに、地域の皆さんが元気になる催しを企画したり、町の健康教室などで参加者と一緒にレクリエーションや脳トレなどを行ったっています。

健康づくりの第一歩

元気の「わ」広め隊養成講座

それぞれの団体に所属しているのは「元気の『わ』広め隊養成講座」に参加した皆さん。この講座では、自分や家族の健康づくりに必要な知識や技術を学べます。また、活動を通して友達の輪が広がり、楽しみややりがいも増えます。興味がある人はぜひ参加してください。

—受講生の感想—
二人での会話も
楽しくなりました



浜田広隆さん・知子さん
(緑ヶ丘区)

朝のウォーキングで知り合った人から養成講座を紹介され、健康づくりコースを受講しました。健康づくりの基本となる規則正しい生活習慣などを学ばせていただき、大変勉強になりました。また、楽健会(保健推進員会)に二人で入会したことで、共通の話題も増え、以前より会話が弾むようになりました。これからも二人で健康に過ごし、旅行などを楽しみたいです。



休日・夜間の救急医療

■休日急患センター

対象 内科、小児科※小児科を受診するときは要問い合わせ

受付時間 日祝日=9:00~16:30

ところ 遠賀・中間休日急病センター

問い合わせ 同センター☎282-9919

■電話による問い合わせ

受付時間

●月~土曜日=18:00~22:00

●日祝日=17:00~22:00

ところ 遠賀・中間休日急病センター

電話番号 282-9919

■小児救急医療電話相談

受付時間

●平日=19:00~翌朝7:00

●土曜日=正午~翌朝7:00

●日祝日=7:00~翌朝7:00

電話番号 #8000

■受診できる病院などを 知りたいとき

受付時間 24時間受付

ところ 遠賀郡消防本部

電話番号 293-1231

こことからだの健康相談

■女性の健康・不妊相談※要予約

とき 4月20日(金)13:00~16:00

ところ 宗像・遠賀保健福祉環境事務所(宗像市)

☎0940-37-4070

■こころの健康相談※面談は要予約

とき 月~金曜日8:30~17:00

ところ 宗像・遠賀保健福祉環境事務所(宗像市)

☎0940-36-2473

献血にご協力を

その血液が命を救う



輸血や血液製剤のもとになる血液は、健康な皆さんの献血で支えられています。一人でも多くの協力をお願いします。

とき・ところ 3月23日(金)午前10時～午後0時30分=岡垣サンリーアイ、午後2時～4時=中央公民館

献血(400ml)の条件

●**年齢** 男性17～69歳、女性18～69歳

※65歳以上の方は、60～64歳の間に献血経験がある人

●**体重** 男女ともに50kg以上

●**献血の間隔** 男性12週間後、女性16週間後※同じ曜日から

●**年間総献血量** 男性1,200ml以内、女性800ml以内

※当日の問診結果などで献血ができませんことがあります。詳しくは問い合わせてください。

問い合わせ 健康づくり課または福岡県赤十字血液センター
☎ 631-1211



元気の「わ」広め隊養成講座 受講生を募集します

専門コースのうち、いずれか1つを選んでください。

共通講座

とき (全4回)

- 5月15日(火)午前10時～正午
- 6月30日(土)または7月14日(土)午後2時～4時
- 9月11日(火)または18日(火)午後2時～4時
- 10月2日(火)午前10時～正午

内容 健康づくり総論、歯科講座、こころの健康づくりなど

専門コース講座

■食生活コース(食生活改善推進員養成)

とき 5月24日、6月14日、7月5日すべて木曜日(全3回) 午前10時～午後1時

内容 生活習慣病と食生活について(講義、調理実習)

■健康体操コース(運動普及推進員養成)

とき 5月25日、6月8日・29日すべて金曜日(全3回) 午前10時～正午

内容 健康づくりのための運動について

■健康づくりコース(保健推進員養成)

とき 5月29日、6月12日・26日すべて火曜日(全3回) 午前10時～正午

内容 健診や医療費など地域の健康づくりについて

ともに

ところ いこいの里

定員 各コース20人

費用 無料※調理実習は1回200円(材料費)

申し込み・問い合わせ 4月13日(金)までに健康づくり課

ヘルシー クッキング

No. 308 ～腸を元気にする食事～
菜の花の混ぜごはん

2人分の材料



- 温かいごはん茶碗2杯分
- 菜の花1/2束 ●エリンギ40g ●にんじん40g ●ちりめんじゃこ大さじ2 ●卵1個 ●ごま油大さじ1 ●しょうゆ小さじ1 ●焼き海苔(好みで)適量

作り方

- ①菜の花は熱湯でゆでて水に取り、水気をしっかり絞って細かく刻む。エリンギ、にんじんはみじん切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、卵をポロポロになるまで炒める。
- ③②の卵を皿に取り出した後、エリンギ、にんじん、ちりめんじゃこを炒め合わせ、しょうゆを加える。
- ④ボールなどにごはんと③を入れて混ぜ合わせ、器に盛る。好みで焼き海苔を添え、ごはんを包みながら食べる。

1人分の栄養価

エネルギー 293kcal、塩分 0.9g、タンパク質 10.0g、脂質 3.9g、食物繊維 2.8g

監修 岡垣町食生活改善推進会(ヘルスマイトの会)