



／ 進めよう！岡垣町の健康づくり 10 カ条 ／

町では住民が特に取り組むべき健康づくりのテーマを 10 カ条にまとめ、推進しています。今回は、1 日の集中力や記憶力を支える「朝食」と生活習慣病予防に役立つ「野菜」について紹介します。

第2条 朝食を毎日とろう

朝食を毎日食べるといいこといっぱい

- 「ブドウ糖」が補給され、集中力がアップ
- 必要な栄養素や食品がしっかり取れる
- 睡眠の質向上やストレス軽減につながる



「毎日朝食」へのステップ！

STEP 1 まずは食べる習慣を

まず 1 品だけでも口にしましょう。
手軽に食べられるものがおすすです。



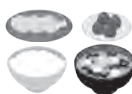
STEP 2 食品を組み合わせる

自分好みの組み合わせを見つけて定番メニューを作りましょう。



STEP 3 バランスの良い朝食に

主食・主菜・副菜をそろえましょう。
乳製品や果物を加えれば、栄養満点！



第3条 3食に野菜を しっかり食べよう

栄養素	主な働き	主な野菜
β-カロテン (ビタミン A)	ウイルス感染予防	ニンジン、カボチャ、 ホウレン草
ビタミン C	免疫力向上や高血圧 予防	キャベツ、ピーマン、 ブロッコリー
食物繊維	腸内環境を整える	ゴボウ、キノコ
カルシウム	健康な骨と歯を作る	小松菜、水菜

1 日に取りたい野菜の量は 350 グラム

350 グラムは野菜料理約 5 皿分。まずは 1 皿、いつもの食事にプラスしてみましょう。コンビニのサラダや冷凍野菜なども上手に活用しましょう。



野菜をたくさん食べるコツ

- 加熱でカサを減らして食べやすく
- 付け合わせの野菜も残さずに
- 作り置き野菜料理を活用
- 外食は定食を選ぶ



ヘルシー フッキング

No. 399 ～後片付けも簡単♪～

揚げないかぼちゃコロッセ

4 人分の材料

- カボチャ 320g ●鶏ミンチ肉 80g ●おから 120g ●タマネギ 80g ●塩 4g ●油 8g ●パン粉 40g ●スライスアーモンド 8g ●ミニトマト 40g ●サニーレタス 20g



1 人分の主な栄養価

エネルギー215kcal、脂質7.4g、食塩相当量1.2g

監修 岡垣町食生活改善推進会（ヘルスメイトの会）

作り方

- ①カボチャは皮付きのままやわらかくなるまで蒸した後つぶす。
- ②カボチャを蒸している間にフライパンでスライスアーモンドを色がつくまで乾煎りし、続けてパン粉を入れ同様に乾煎りする。
- ③タマネギは皮をむき、みじん切りにする。
- ④鍋に油を引き、鶏ミンチ肉とタマネギ、塩を入れ炒め、最後におからを加えて炒める。
- ⑤④をフライパンから取り出し、①とよく混ぜる。
- ⑥②に⑤を丸めながら入れ、よくまぶす。
- ⑦よく洗って食べやすい大きさに切ったミニトマトとサニーレタスを⑥の皿に盛る。

※油で揚げないので、カロリーや脂質を抑えることができます。

月々新車生活ならすべて 定額

もうすぐ車検の方！ 中古車を探している方！
今話題のマイカーリースを
オススメします！



(有)宮崎自動車

ホームページ
http://miyazaki-j.com/

遠賀町別府3473-3 TEL.093-293-3333



スズキセニアカー

電気で動きます。

手軽に操作できます。

歩道を通行します。

運転免許は
必要ありません。



(有)宮崎自動車

ホームページ
http://miyazaki-j.com/

遠賀町別府3473-3 TEL.093-293-3333

岡垣町広告掲載要綱に基づき掲載しています。



高齢者対象

インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症定期予防接種

対象 65歳以上の人または60歳～64歳で心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に障がいのある人(身体障害者手帳1級に相当する人)

接種できる期間 10月1日(水)～令和8年3月31日(火)

接種回数 各1回

費用 インフルエンザ 1500円

※新型コロナウイルス感染症の費用は、決まり次第町公式ホームページでお知らせします。

※住民税非課税世帯の人または生活保護受給者は、次のいずれかの書類を提示すると無料になります。

- ①生活保護証明書類(診療依頼書)
- ②後期高齢者医療資格確認書(区Ⅰ・Ⅱのみ該当)
- ③介護保険負担限度額認定証
- ④介護保険特定負担限度額認定証
- ⑤介護保険料額決定通知書(所得段階1～3のみ該当)
- ⑥「中国残留邦人等の円滑な帰国の促進並びに永住帰国した中国在留邦人等及び特定配偶者の自立の支援に関する法律」に基づく本人確認証

※①、②はオンライン資格確認等システムを導入している医療機関に限り、マイナ保険証でも確認できます。

※書類がない人は事前に健康づくり課に来てください。

接種できる町内の医療機関※要予約

■インフルエンザ

医療機関名	電話番号
いまづ内科消化器科クリニック	283-0099
いわくまハートクリニック	701-6037
うらべ内科クリニック	282-0127
遠賀中間医師会おかがき病院	282-0181
加藤医院	282-0003
公園通りクリニック	282-0224
柴山クリニック	282-0091
白石龍クリニック	283-0101
田中ひろし小児内科医院	283-1640
ひぐち耳鼻咽喉科	281-3341
ふじた医院	283-3211
やまがたクリニック	281-5152
吉村整形外科クリニック	282-2500

■新型コロナウイルス感染症

決まり次第、町公式ホームページでお知らせします。

問い合わせ 健康づくり課

子どものインフルエンザ

予防接種の費用を助成します

対象者には9月末までに助成券を送ります。

対象 町内に住み、予防接種を受けるときに1歳～15歳の人※15歳の方は中学生に限る

- 助成回数**
- 12歳以下＝2回まで
 - 13歳以上＝1回まで

助成券の使用期間 10月1日(水)～令和8年2月28日(土)

助成金額 1回あたり上限2千円
注意事項など詳しくは町公式ホームページまたは助成券を確認してください。

問い合わせ こども家庭センター



きたきゅう 好評につき第2弾

宝くじ付定期預金 七福神

最長3年間毎年進呈!

— お取扱期間:2025年6月2日(月)～2025年10月31日(金) —

お預入れ金額100万円ごとに5枚の年末ジャンボ宝くじ(連番)を進呈!

さらに お預けいただいた預金金額に応じて 年末ジャンボ宝くじ(連番)を追加進呈!

※進呈する宝くじは保護預り方式とし、宝くじ現物の進呈はいたしません。

□商品概要 ◎ご利用いただける方:個人の方
◎お預入れ金額:100万円以上 ◎お預入れ期間:1年(自動継続) ◎窓口または当行ホームページに説明書がございます。 ◎くわしくは窓口までお気軽におたずねください。 ※宝くじの進呈については毎年10月末日の残高に応じた宝くじを進呈いたします。
※ATM、インターネット・モバイルバンキングサービスによるお取扱いはできません。

●お問い合わせ先 北九州銀行コールセンター
フリーダイヤル 0120-880643
受付時間/9:00～17:00(銀行休業日は除きます)
または、お近くの北九州銀行まで

YMfg 北九州銀行
2025年6月2日現在

広告内容に関しては、広告主に直接お問い合わせください。

10月は臓器移植普及推進月間・骨髄バンク推進月間です

臓器や骨髄の移植は、提供者と社会の理解があって成り立ちます。日頃から家族や大切な人と話し合い、運転免許証やマイナンバーカードに自分の意思を記入しておきましょう。

問い合わせ 日本臓器移植ネットワーク ☎ 0120-78-1069 または日本骨髄バンク ☎ 03-5280-1789