

みんなの保健室

【問い合わせ】健康増進課（保健センター ☎282-2797）



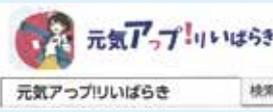
ポイントをためて景品をゲット！「元気アップ！りいばらき」を使って、ウォーキングなどの運動習慣を身に付けませんか？

村では令和5年度から、茨城県公式健康推進アプリ「元気アップ！りいばらき」を活用した「運動習慣定着化促進事業」を行っています。

このアプリでは、ウォーキングなどの運動や食生活、健（検）診の受診など、日々の「健康づくり活動」への取り組みが記録できます。また、取り組みに応じてポイントが付与され、ためたポイントを使用して、アプリ内で実施される各種景品抽選イベントへ参加することができます。

村では、皆さんがウォーキングなどの運動に取り組むきっかけづくりや、運動を継続する意欲の向上につながるよう、アプリのポイントをためた方へ、村独自の景品を差し上げています。「運動不足が気になる…」、「何か運動を始めてみたい！」という方は、この機会にアプリをダウンロードして、まずはウォーキングから始めてみませんか。

アプリの詳細はこちら



STEP 1 アプリをダウンロードしよう！

iPhone版



Android版



STEP 2 健康づくり活動に参加してみよう！

アプリでは「運動」「コミュニケーション」「食生活」「健康」の4つの活動区分でポイントが獲得できます。村のポイント付与対象事業に1回参加すると30ポイントがたまります。※詳細は、村公式ホームページをご覧ください。



▲村公式HP

STEP 3 ポイントを交換しよう！

村民だけが応募できる、村独自の景品「東海村商工会の共通金券」を用意しました。「1,000ポイントコース」、「2,000ポイントコース」、「3,000ポイントコース」から選んで応募でき、それぞれ1,000円分、2,000円分、3,000円分の共通金券が抽選で当たります。※▽申し込みは1人につき1回です。▽村独自の景品に応募してもポイントは減りません。▽抽選について詳細は、アプリ内でお知らせします。



とうかい減塩day×
もっと野菜を食べようプロジェクト



東海村ヘルスマイトの「野菜たっぷり適塩レシピ」

電子レンジで簡単！ 鮭とホウレン草の蒸し煮



【材料（1人分）】

- 生鮭…1切れ
- ホウレン草…50g
- シメジ…1 / 4袋
- ミニトマト…2個
- ◎塩こうじ…小さじ1
- ◎こしょう…少々
- ◎オリーブオイル…小さじ1

【作り方】

- ①ホウレン草は3センチメートルくらいの長さになり、シメジは根元を切って小房に分ける。
- ②クッキングシートにホウレン草とシメジをのせ、その上に生鮭とミニトマトをのせる。
- ③②に◎をかけてクッキングシートで包み、電子レンジ(500W)で約5分加熱する。器に盛り付けたら、出来上がり♪

栄養価（1人分）

エネルギー…167kcal

食塩相当量…0.9g

*これから旬を迎える生鮭とキノコを使った、電子レンジでできる簡単レシピです。*塩こうじの旨味が少ない塩分でもおいしい♪*ホウレン草は鉄分が豊富！*冷凍のカット済みホウレン草なら、より手軽に作れます。