



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）



アプリの詳細はこちら




元気アップ! りいばらき

元気アップ! りいばらき 検索

ポイントをためて抽選に応募しよう! 今年度も「東海村運動習慣定着化促進事業」を実施します!

村では令和5年度から実施している、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」を今年度も実施します。

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。

アプリの健康ポイントを1,000ポイント以上ためると、村独自の景品に応募できます。「運動不足が気になる…」という方は、この機会にアプリをダウンロードし、「健康づくり活動」を始めてみませんか。

STEP 1 アプリをダウンロードしよう!

アプリのダウンロードはこちら



STEP 2 健康づくり活動に参加しよう!

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を獲得することができます!

運動

- ウォーキング ●ウォーキングコース
- ランニング ●サイクリング
- サイクリングスタンプラリー ●体操

コミュニケーション

- イベント(社会参加) ●交流

食生活

- 野菜摂取 ●適塩

健康

- 健診(人間ドッグ、定期健康診断)
- がん検診 ●歯科健診
- 特定保健指導 ●体重 ●血圧
- 禁煙 ●イベント(健康)



東海村の健康づくり等の事業(ポイント付与対象事業)

- *すこやかウォーキング
- *親子の食育教室(ヘルスマイトジュニア事業)
- *博物館長と歩く植物観察会
- *野菜摂取レベル測定会
- *健康教室



▲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。申し込みは1人につき1回で、景品は抽選で当たります。※▽村独自の景品に応募してもポイントは減らず、県の名産品抽選に応募する際に利用できます。▽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」

新タマネギの炊き込みご飯



栄養価(1人分)

エネルギー…292kcal
食塩相当量…0.8g

【材料(作りやすい分量・約6人分)】

- 米…3合
- 新タマネギ…1個
- 豚バラ肉…200g
- ショウガ…中1/2個
- シメジ…1袋
- ニンジン…1/2本
- サラダ油…大さじ1
- ◎オイスターソース…大さじ1
- ◎しょうゆ…大さじ1
- ◎酒…大さじ2
- ◎鶏がらスープの素…小さじ1

【作り方】

- ①米は洗い、ざるにあげておく。
- ②豚バラ肉は薄切り、ショウガとニンジンは千切り、シメジは石づきをとり小房に分ける。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②を炒める。
- ④米を炊飯器に入れ、目盛りに合わせて水を加える。③と◎、新タマネギを丸ごと加えて、炊飯器のスイッチを入れる。炊き上がったら、混ぜて出来上がり♪



ポイント♪

- *旬の新タマネギは、甘みがたっぷり!豚肉のうま味も加わって、少ない調味料でもおいしく食べられます。
- *シメジの代わりにエリンギやシイタケを使ってもキノコの香りが広がります。