

健康相談

担当：保健師

●ご本人やご家族の身体とこころ（ひきこもりなど）の健康に関する相談を行っています。＜予約制・随時＞

ひとりで抱えないで、まずはお電話してください

家庭訪問

●保健師が家庭を訪問し、ご本人やご家族の健康に関する相談を行っています。＜予約制・随時＞

栄養相談

担当：管理栄養士

●生活習慣病予防に関する相談 ＜予約制・随時＞
まずはお電話にてお問い合わせください。
オンライン相談も行っています。



ゲートキーパー養成講習

あなた自身や大切な人のために、心の健康に役立つ知識を学んで、あなたも“ゲートキーパー”の輪に加わりませんか？

※ゲートキーパーとは、悩みを抱えている人のサインに気づき、声をかけ、話を聞き、必要な支援につなげ、見守りを行う人です。

★開催の詳細は、広報をご確認ください

専用アプリを使って、
楽しみながら健康づくり！

コバトン ALKOO マイレージ

ダウンロード・登録はこちら

【対象者】
町内在住の18歳以上
↓詳しくは町HPを
ご確認ください。



01 アプリをダウンロード



検索 ALKOO(あるこう)

【ALKOO】は、株式会社ナビタイムが開発・提供するアプリです。Apple の App Store、またはその他の形で登録された Apple Inc. の商標です。Google Play および Google Play ロゴは、Google LLC の商標です。

まず「ALKOO」アプリをダウンロードして、歩数が表示されるトップ画面まで進めます。

02 パナーから参加登録



アプリトップ画面の「登録はこちら」というパナーをタップし登録情報を入力します。

03 登録完了!!



こちらの画面で登録は完了です！

スッキリ運動教室

20代～40代を対象とした運動教室を開催します。忙しい毎日の息抜きに、体を動かして「スッキリ」してみませんか？お子さんがいる方も安心の託児付です。詳しくは広報みやしろでお知らせします。



「みんなの朝ごはん」写真大募集！

野菜を使った朝ごはんの写真を募集します。皆さんが実践するおいしく野菜を食べるコツをシェアしてみませんか？応募作品は、町ホームページなどで公開します。



応募方法はこちら

みやしろ健康レシピ

保健センターの調理実習レシピを、町公式ホームページに公開しています。また、宮代産の野菜を使った地産地消レシピ動画も公開しています。毎日の献立や健康づくりにお役立てください。



みやしろ健康レシピ



宮代町産の野菜を使ったレシピ



親子おにぎり教室よりレシピ紹介♪

「小松菜コーンおにぎり」 (エネルギー (1合分): 549kcal 塩分1.0g)

●材料 (1合分)

- 米…………… 1合
- 小松菜…………… 80g
- ホールコーン缶…………… 大さじ2
- しょうゆ…………… 小さじ1
- バター…………… 2.5g



●作り方

- ①米を研ぎ吸水させたら、通常の水加減で炊飯する。
- ②小松菜はゆでて水気をしっかりと切り、小口切りにする。
- ③耐熱容器に水気を切ったコーン缶としょうゆ、バターを入れ、ラップをして電子レンジで30秒程加熱する。
- ④ごはん②と③を混ぜて、食べやすい大きさににぎる。

