

# 健康と食の計画

## 健康はすだ21 (第3次)・蓮田市食育推進計画 (第2次)



健康はすだ21、食育推進の計画書および概要版

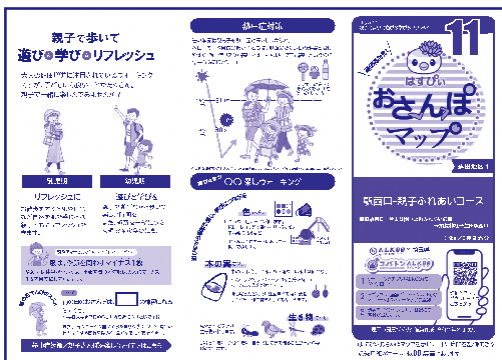
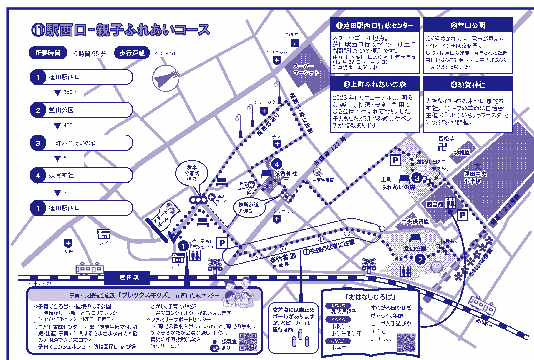
蓮田市では健康づくりと食育推進に関する計画を推進しています。その中から重点プロジェクトと具体例を紹介します。

健康はすだ21



### 健康の重点プロジェクト1

## ウォーキングをしよう



蓮田市内にウォーキングコースを作りました。

マップ裏面にはウォーキングに関するコラムが載っています。親子で歩く1kmコースから6kmコースまで様々なコースがあります。



印刷版は市役所をはじめ、市の施設に配置しています。

はすぴいおさんぼマップ



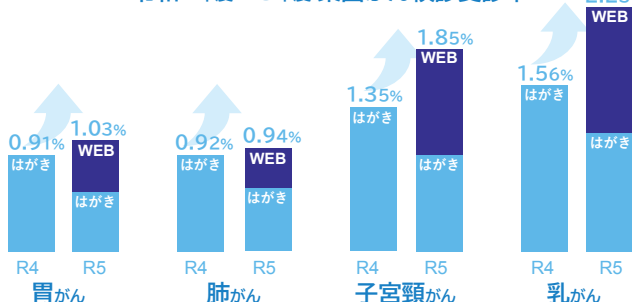
コバトンALKOOマイレージは埼玉県健康づくり促進サービス。ウォーキングアプリ「ALKOO」をダウンロードして参加すると、自動的に歩数が計測されます。歩数に応じて獲得したポイントを使い、抽選で賞品が当たります。



### 健康の重点プロジェクト2

## からだを知ろう

令和4年度・5年度 集団がん検診受診率



出典:蓮田市健康増進課集団がん検診申込

### 集団がん検診、WEB申込み開始で受診率アップ

令和5年度より集団がん検診のお申込みで電子申請(WEB申込)が可能になりました。

はがき申込みのみだった令和4年度に比べ、すべての集団がん検診で受診率が向上しました。

蓮田市では、市民の皆様が健(検)診を受けやすい環境づくりに今後も取り組んでまいります。



### 食の重点プロジェクト

## 朝食を食べよう



エネルギー：289kcal  
食物繊維：6g  
塩分：2.5g

### レンジで簡単ミネストローネリゾット

材料(1人分) 4分

- オートミール ..... 30g
- ウインナー ..... 2本 (40g)
- ミックスベジタブル(冷凍) ..... 30g
- トマトジュース ..... 200g
- 顆粒スープの素 ..... 小さじ1
- こしょう ..... 少々

#### 作り方

- ①ウインナーを一口大に切る
- ②マグカップに全ての材料を入れ、ふんわりとラップをする
- ③600wの電子レンジで3分加熱し、軽く混ぜたら完成

#### アレンジ・ポイント

- ・ミックスベジタブルは洋風野菜のものがおすすめ！冷凍のまま入れるとよい
- ・ウインナーの代わりに、豆ミックスを使うとヘルシーになる



はすベジレシピ集は、野菜料理のレシピ集です。季節ごとのレシピが豊富で、野菜の冷凍方法なども載っています。



製本版は市役所に配置しています。

はすベジレシピ集



くすり、保険調剤は市内の薬局で

# 蓮田市薬剤師会

- アーケ調剤薬局蓮田店
- つくし薬局
- ほとり薬局
- アイン薬局蓮田店
- はなだ薬局
- みどり薬局
- あおい薬局
- ひまわり薬局蓮田店
- 薬樹薬局蓮田
- コスモ薬局 黒浜
- 芙蓉堂薬局
- 薬局オリブファーマシー (五十音順)
- コスモ薬局 蓮田
- 芙蓉堂薬局在宅サポート店
- 鈴木薬局蓮田黒浜店
- 芙蓉堂薬局蓮田西口店

## 奏 診療所

内科 外来・訪問診療

☎ 048-797-7014

蓮田駅西口 徒歩1分(武蔵野銀行隣)

蓮田市本町2-23

稲橋ビル3階

専用駐車場あり



ホームページ

ライオンズクラブ国際協会 330-C 地区

地域と共に歩む



## 蓮田ライオンズクラブ

〒349-0101 埼玉県蓮田市黒浜 3180-9

TEL.048-769-3471

FAX.048-769-9900

E-mail hasuda@lionsclubs330c.gr.jp

## 人間総合科学大学

食・栄養・看護・リハビリの  
スペシャリストへ

■人間科学部 (蓮田キャンパス) 健康栄養学科・ヘルスフードサイエンス学科・心身健康科学科(通学・通信教育課程)

■保健医療学部 (岩槻キャンパス) 看護学科・リハビリテーション学科(理学療法専攻・義肢装具学専攻)

## 人間総合科学大学大学院

更なる学びを  
しませんか

■人間総合科学研究科

心身健康科学専攻 (通信制) 修士課程 博士後期課程  
健康栄養科学専攻 (通学制) 修士課程

総合窓口 さいたま市岩槻区馬込1288 **048-749-6111**



## 蓮田市歯科医師会

全身のためにも おいしくたべて健康長寿 年に1~2回 お口の中の健診を!

- あさひ歯科医院
- 神沢歯科医院
- にしむら歯科・矯正歯科
- 一之瀬歯科医院
- くろはま歯科
- 蓮田本町歯科診療所
- 岩崎歯科医院
- 駒崎歯科医院
- 連見歯科医院
- WINDデンタルクリニック蓮田
- 斉藤歯科医院
- 歯科羽倉医院
- 内村歯科医院
- 須藤歯科医院
- 松本歯科医院
- おおた歯科クリニック
- 鈴木歯科医院
- よしもと歯科医院
- 勝沼歯科医院
- そつぶ歯科医院
- わかば歯科クリニック (五十音順)

社会福祉法人 清勝会



### 特別養護老人ホーム ひので

〒349-0136 蓮田市大字上平野616-1  
Tel. 048-792-0830 / Fax. 048-792-0840

\*ひのでのホームページ  
のQRコードです。



※スタッフ募集中!

詳細はホームページに掲載

医療法人社団 彩悠会

### はすだセントラルクリニック

- 整形外科
- 内科
- 消化器・内視鏡内科
- 脳外科
- 皮膚科
- リハビリテーション科
- リウマチ膠原病内科
- 訪問看護

特定健康診査・後期高齢者健康診査  
指定医療機関



駐車場80台あり、無料送迎バス毎日運行中

〒349-0101  
蓮田市黒浜678番地

☎048-796-8585

### プレックスファミリークリニック

- 整形外科
- 小児科
- 皮膚科
- リハビリテーション科

ケミカルピーリング  
(自費診療)も受付中



スマホ予約は  
こちらから!

立体駐車場2時間まで無料

〒349-0123  
蓮田市本町6-1 プレックス蓮田  
メディカルプラザ内

☎048-747-5066



### オリブ健康館

http://www.olive-ph.jp/

薬剤師から  
美と健康を提案します

不妊  
**漢方** 不眠  
更年期



TEL:048-764-2567

蓮田市本町1-26 蓮田駅東口すぐ

いろ  
色彩で未来をつくる



株式会社 セイコーアドバンス  
**Seiko advance Ltd.**

URL http://www.seikoadvance.co.jp/

管理本部/埼玉工場  
〒349-0131 埼玉県蓮田市根金1575  
TEL(048)766-4511(代) FAX(048)765-4517