



# 健康づくり通信

第9号  
平成31年  
3月

## 大人の健康 づくり特集！

鎌倉市健康づくり計画推進委員会

事務局 鎌倉市健康福祉部市民健康課

TEL 0467-61-3946 (直通)

FAX 0467-23-7505 (代表)

メール shikenko@city.kamakura.kanagawa.jp

若かりし頃は鶏ガラのような私、年輪を刻むごとに体重が増え、今ではちょっとした小兵力士。なんとかしなくてはと思うものの、体重が増える→腰・膝を痛める→ますます運動をしなくなるという負のスパイラルに…。

一念発起、そんな私がとりくんでいるのがウォーキング！スキマ時間のちょこっと歩きを始めるなどの工夫で、1日平均 6,000 歩以上を目指して頑張っています！体への負担も軽くオススメです。

健康福祉部市民健康課 実方



楽しくて、おトクな、健康づくり

かまくらヘルシーポイントをご存知ですか？

市内在住の 20 歳以上の方を対象とした事業で、スマートフォンの専用アプリか活動量計を持って歩くとポイントが貯まり、抽選でステキな景品が当たります!!

また、事業所単位でお申し込みいただくと、市内事業所に勤める市外の方も参加できるようになりました！

詳細は市ホームページをご覧ください、市民健康課にお問合せ下さい。

詳細は  
↓こちら



登録後は、  
毎月歩数の  
送信もお忘れなく！



バーチャルウォーキングイベントの様子をご紹介します！

かまくら歩数イベント「北海道編」、「東海道五十三次編」を開催しました。歩数分だけ、画面上のルートを移動できるしくみになっており、参加者はランキング形式で競います!!「北海道編」の1位の方の歩数はなんと1日平均 29,206 歩でした!!皆様もぜひ後に続いて…と言いたところですが、急にたくさん歩くと足腰に負担がきますので、くれぐれも無理はせずに1日 6,000~8,000 歩程度を目途に楽しんでください！今後も随時楽しいイベントを行っていきますので、お見逃しなく☆

第2回目の抽選を行いました！！

平成31年3月に第2回目の抽選会を行い、約250名の方が当選しました!!次回の抽選は9月です。

ステキな景品が目白押しですので、ぜひたくさん歩いて景品を (o^v^o) めッツ!! してくださいね♪



←景品の一例です

例えば…  
1日 5000 歩を  
70 日以上続けると  
景品応募に最低必要  
な 500 ポイントが  
貯まります！

# ご存知ですか？ “健康経営”



## 鎌倉市が進める“健康経営”とは…？

今回は、日本でも徐々にその考え方が浸透しつつある「健康経営」についてご紹介します。企業にとっても自治体にとっても、従業員の「健康」は不可欠であり、大きな財産でもあります。市では、企業の健康経営を進めるための環境づくりを行い、ひいてはそれらが市民に還元されるようなしくみづくりを検討しています。

「元気があればなんでもできる」と某レスラーは言いましたが、それもやはり“元気＝心身ともに健康”であることが前提です。従業員が“元気”であることは、企業が“元気”であることです。この機会にぜひ、「健康経営」という考え方を取り入れ、会社としてのパフォーマンス向上を目指してみませんか。



## \*健康づくり応援団レポート\*

イベント、学校祭等にブースにて「健康づくり計画」の周知や健康づくりの啓発を行っています。多くの方にお会いし、健康チェックや健康に関するアドバイスをさせていただいています。出張のご依頼は随時受付けていますので、市民健康課にご相談下さい！



↑ 鎌倉ビーチフェスタの様子。海岸で貧血測定や子ども向けクイズを行ないました。



↑ 収穫まつりの様子。鎌倉やさい等の販売の中にブースを設け、骨密度測定や血管年齢測定を行ないました。



## 朝ごはんレシピ vol.4

今回は**ツナ水煮缶**を使った簡単朝ごはんレシピです♪

### 作り置きで楽チン！『ツナそぼろ』

#### 材料（2人分）

- ・ツナ水煮缶 1缶
- ・しょうが 少々
- ・酒 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1

#### 作り方

- ①フライパンに材料をすべていれて、水分をとばしながら炒める。

ごはんがすすむ味で美味しいです！余り野菜と一緒に炒めてもGOOD！



毎日元気に過ごすために、簡単に栄養満点の朝ごはんレシピをお届けします！朝食を食べていない人、食べているけれど“おにぎりだけ”など偏りがある人には特におすすめ！

### 炊飯器で簡単！「ツナトマトリゾット」

#### 材料（2人分）

- ・米 1合
- ・トマト缶 1/2缶
- ・ツナ水煮缶 1缶
- ・お好みの野菜やきのこ 適量（玉ねぎ、パプリカ、しめじ等）
- ・コンソメ 小さじ1
- ・水 約600ml
- ・塩、こしょう お好みで

#### 作り方

- ①炊飯器に洗った米、トマト缶、お好みの野菜やきのこ、コンソメ、水をいれて、朝食の時間に炊き上がるように炊飯する。
- ②炊き上がったら塩、こしょうで味を調える。



炊き上がったところに、とろけるチーズや粉チーズをいれてもおいしいです♪