



# 「伝えたい健やかおとなメニュー」を紹介します。

宮崎市は糖尿病性腎症や新規の透析患者が年々増加しており、その予防に重要な野菜の摂取も不足しています。そのため、市ではおいしくて健康増進が期待できる外食「伝えたい健やかおとなメニュー」に、4協力店の9品目を認定しました。

## 認定された料理(てげやさいメニュー)



**特製グリーンカレー**  
宮崎産の野菜を使った、色鮮やかでキレイなグリーンカレー！ヘルシーでさっぱりとした味わいです！

レストラン MR.BROWN



**肉野菜炒め定食**  
360gの野菜を使った、ヘルシーでボリュームたっぷり的人气メニューです。

おきら食堂



**豆乳ちゃんぽん**  
国産野菜300g・国産大豆を使った、あっさりだけどコのあるちゃんぽんです。このほか、5種類のちゃんぽんが認定されています。

ちゃんぽん専門店 元気堂



**季節野菜のピцца**  
できるだけ地元の野菜を中心に、季節野菜を使用しました。400℃の高温で一気に焼き上げた、健康野菜メニューです。

石釜キッチン木輝

## 2通りの基準で募集しました!



地域保健課 管理栄養士 井上 英理子

協力店や認定メニューの情報は、ホームページに掲載しています。

**てげやさいメニュー**

1食または単品1皿の野菜使用量が120g以上

**てげへるメニュー**

①総エネルギー 600kcal未満  
②塩分3g以下  
③野菜使用量120g以上  
※1食で①②③すべての条件を満たすもの

今回はてげやさいメニューのみの認定となりました。次回は3月末に認定発表の予定です。

[問] 地域保健課 ☎29-4102

## 特定健診・後期高齢者健診は2月末まで!

自分の血圧や血糖値を知っていますか? 市ではこれらを知るために、特定健康診査および後期高齢者健康診査を実施しています。まだ受診していない人は、実施期間中に早めに受診しましょう。通院治療中の人も受診できますので、かかりつけ医に相談してください。



- 日時/2月28日(土)まで
- 場所/指定医療機関
- 対象/40歳以上の宮崎市国民健康保険加入者および宮崎県後期高齢者医療制度加入者(平成26年6月以降、宮崎市健康診査受診券を利用して受診していない人、また受診の予定がない人に限る)
- ※健診内容や自己負担金などについては、「平成26年度 宮崎市健康診査受診券」を参照してください。
- [問] 国保年金課 ☎42-2359

## 「宮崎いきいき健幸体操」一般研修会のお知らせ

高齢者対象の、自宅で簡単にできる介護予防体操の研修会を行います。



- 日時/2月3日(火)、4日(水) 13時30分~16時00分
- 場所/宮崎市民プラザ
- 対象/市内に住民登録のある人 ■定員/35人
- 料金/無料
- 申し込み/電話で、1月20日(火)までに市コールセンター(☎25-2111)へ。
- ※初めての人を優先。多いときは抽選。

## 精神科医師によるこころの健康相談

こころの健康に関する悩みや問題を抱えている本人または家族を対象に、相談に応じます。既に病院を受診している人は、まず主治医に相談してください。

- 日時/1月22日(木)、2月26日(木) 13時30分~14時20分、14時30分~15時20分、15時30分~16時20分
- 場所/市保健所・中央保健センター
- 対象/市内在住の人 ■料金/無料
- 申し込み/電話で、前日までに健康支援課(☎29-5286)へ。

## うつ病などの家族教室

うつ病などへの理解を深め、回復につながる対応方法を学ぶ家族のための教室です。「精神保健福祉制度や就労支援について」をテーマにした講話と家族同士のミーティングを行います。

- 日時/2月4日(水) 13時30分~16時
- 場所/市保健所・中央保健センター
- 対象/市内在住で、うつ病などの人がいる家族や支援者
- 料金/無料
- 申し込み/電話で、前日までに健康支援課(☎29-5286)へ。

## 歯とお口の健康相談

歯科健診・相談、ブラッシング指導など。治療は実施しません。

- 日時/2月2日・9日・16日(月)、27日(金)9時30分~11時30分、13時30分~16時
- 場所/市保健所・中央保健センター
- 対象/市内在住の人
- 持参するもの/歯ブラシ、健康手帳(持っている方)、親子(母子)健康手帳
- 申し込み/電話で、前日までに健康支援課(☎29-5286)へ。

## 地域の皆さんで介護予防の運動教室を開催しませんか

健康運動教室の開催を希望する団体を募集します。教室には「いきがい運動指導員」と看護師を派遣し、「宮崎いきいき健幸体操」の内容を盛り込んだ運動を行います。(健康チェック:30分、運動:90分)

- 期間/4月から9月まで ■場所/団体が指定する場所
- 対象/65歳以上の方で構成する団体(15人以上)
- 料金/指導員と看護師の派遣は無料。その他の実費は団体負担。
- 申し込み/電話で、申込書を長寿支援課(☎21-1773)へ請求の上、必要事項を書いて2月19日(木)までに同課へ。



**限定10セット** 新春 お年玉キャンペーン!!

感謝の気持ちを込めてご契約いただいた皆様へ

選べるギフトプレゼント!!

お掃除ラケット

【九州水道修理サービス】では、最新型TOTO超節水トイレ「新ビュアレストQR」に脱臭機能が付いた「温水洗浄便座」まで付いて、新春初夢特価の8万8000円で10セット限定販売!

施工は当社自慢のスタッフが丁寧に対応し、出張・点検・見積もりは無料。どんな小さなお困りごとでも親身になってサービスいたします。お気軽にご相談を。

イメージキャラクターの高橋ふみさん

今人気超節水最新モデルがおトク!!

最新型TOTO超節水トイレセット 10台限定

特価 **8万8000円**(税別)

TOTO GREENMAX4.8 ビュアレストQR 温水洗浄便座(脱臭機能付き)

工事費・処分費・施工保証5年間含む

従来品に比べて水道代年間約 **14,200円**もおトク!!

工事費・処分費 コミ価格

出張・点検・見積もりは無料でお応え!!

各種クレジットカード利用OK!

株式会社 九州水道修理サービス

【所】宮崎市島之内7343-3 延岡市川島町3191


【休】無し(365日対応) | 営業124時間電話受付 | 対応エリア | 宮崎県全域

九州水道修理サービス 検索

☎0120-48-8919

相談窓	こころの悩み	自殺予防こころのダイヤル 【相談日時】月・水・金・日曜 20:00~23:00 [問]宮崎自殺防止センター ☎77-9090
	人間関係	自殺防止電話 【相談日時】火・木・土曜 19:00~23:00 [問]ライフネット宮崎 ☎28-2555
虐待など	臨床心理士による生き方・こころの相談(要予約) 【相談日時】2/4(水)14:00~16:00 弁護士による法律相談(要予約) 【相談日時】2/18(水)14:00~16:30 [問]予約専用電話(地域コミュニティ課内) ☎42-8830	
		【相談日時】月~金曜 8:30~17:15(祝・休日、年末年始を除く) [問]児童虐待の相談...子育て支援課 家庭児童相談室 ☎21-1766 高齢者虐待の相談...長寿支援課(☎21-1773)または各地域包括支援センター 障がい者虐待の相談...障がい福祉課(☎21-1772)または障がい者総合サポートセンター(☎63-2688)

市では、左記の相談以外にも、弁護士による法律相談などさまざまな相談を受け付けています。詳しくは市のホームページからも確認できます。



※この欄は、広告です。掲載されている広告の内容などの問い合わせは、直接広告主へお願いします。