

2024年(令和6年)

# 町民健康カレンダー



## 写真

〈日本の田舎、西会津町。〉

1月	見納め柿
2月	柿霧氷
3月	ミツバチも大好き♥
4月	水カガミ
5月	丸ポスト
6月	来年も、また来てね!
7月	西光寺の蓮
8月	ひまわりの道
9月	コスモス街道
10月	また会える日を
11月	紅い霧
12月	飯豊水鏡

町民の方から応募などがあつた町の誇れる場所や風景の写真です。

## 健康部門

〈さすけねえわ(輪)の健康づくり〉

「さすけねえわ(輪)の健康づくり」とは
健康増進計画について(中間評価)
健(検)診を受けましょう～精密検査は忘れずに受診を!～
健康管理を見直しませんか?
野菜を食べましょう!
早寝・早起き・朝ごはん!
運動習慣を身につけましょう!
お酒はほどほどに!禁煙してみませんか?
お口の健康から全身の健康へ
「生きがい」や「張り合い」を感じられていますか?
「つながり」や「社会参加」で健康づくりをしませんか?
西会津町の健康づくりの目指す姿

## 健康カレンダー料理

〈小学生から募集した「おすすめ和食」と料理家本田よう一先生の「米粉レシピ」〉

齋藤 大我	: 西会津おもち御三家
本田 よう一先生	: ぶりの竜田揚げ
渡部 颯太	: 白身魚の野菜たっぷりあんかけ
本田 よう一先生	: 豚玉お好み焼き
原 未来	: 西会津産野菜の肉巻きの照り焼き
本田 よう一先生	: チキンカレーライス
本田 よう一先生	: 牛肉とピーマンのオイスターソース炒め
原 央和	: トマトと玉ねぎと生きくらげと卵のみそ汁
水野 春輝	: しそ味噌のおにぎり
武藤 麗亜	: なすのチーズ焼き
本田 よう一先生	: 鶏肉の治部煮
渡部 ゆり	: みそと野菜の米粉蒸しパン
本田 よう一先生	: シーフードグラタン

# 西会津町

令和6年(2024年)  
平成36年 大正113年  
昭和99年 明治157年

1月

JANUARY  
睦月

1	交通事故ゼロ・歩行者優先の日
月 赤口	元日
2	
火 先勝	
3	
水 友引	
4	官公庁仕事始め
木 先負	
5	
金 仏滅	
6	小寒
土 大安	消防出初式
7	七草
日 赤口	
8	成人の日
月 先勝	小中学校第3学期始業式 心配ごと相談日
9	
火 友引	
10	地域安全の日
水 先負	
11	
木 赤口	旧12月1日
12	
金 先勝	
13	町民健康の日
土 友引	
14	
日 先負	
15	シルバー交通安全の日
月 仏滅	小正月

日本の田舎、西会津町。

〈見納め柿〉



### さすけねえわ(輪)の健康づくりとは

- 町では健康増進計画(第2期)を、“百歳への挑戦”のその先の新しいステージと位置づけ、一人ひとりの“健康”が果たされるまちを目指しています。
- 「からだ」と「こころ」の健康に加えて、人と人、人と地域などの「つながり」の健康が大切だということから、この3つによる“いつまでも、自分らしく暮らし続ける”状態をぬくもりのある会津弁で「さすけねえわ(輪)」と表現し、これを拡げて健康づくりをしていきます。



### 西会津おもち御三家

考案者：齋藤大我(令和5年度小学5年生)

☆1人分 エネルギー 470kcal たんぱく質 13.4g 脂質 5.9g  
炭水化物 80.6g 食塩 2.1g

#### 【材料1人分】

もち … 丸めて3個(150g)

☆きなごもち  
青大豆きなご …… 小さじ1強  
砂糖 …… 小さじ1  
食塩 …… 少々

☆納豆もち  
納豆 …… 2分の1パック  
しょうゆ …… 小さじ1弱

☆つゆもち  
だいこん …… 25g  
たまねぎ …… 6分の1個  
にんじん …… 10g  
ごぼう …… 10g  
油揚げ …… 4分の1枚  
干しいたけ …… 2分の1枚  
だし汁 …… 150cc  
しょうゆ …… 大さじ2分の1  
※写真は2人分量です。



#### ★ぼくのわたしのおすすめ

青大豆の色がきれいでおいしいです。納豆をたくさんつけるとよいです。  
つゆの野菜は何でもよいですが、玉ねぎが好きです。しいたけは西会津産です。  
☆本田よう一先生から  
もちが大好きなことがとても伝わるレシピです。3種類あるのも華やかでいいですね！

#### 【作り方】

- ①きなごに砂糖と塩を加え、よく混ぜる。納豆にしょうゆを加え、よく混ぜる。
- ②つゆを作る。大根・にんじんは、いちよう切りにする。玉ねぎを薄切りにする。ごぼうをささがきにする。油揚げを油抜きし、短冊に切る。干しいたけをもどして薄切りにする。だし汁で具を煮て、やわらかくになったら、しょうゆを加える。
- ③餅を丸めて、それぞれにからめる。

2月

日	月	火	水	木	金	土
・	・	・	・	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29		

16	
火 大安	
17	防災とボランティアの日
水 赤口	
18	
木 先勝	土用
19	食育の日
金 友引	
20	少年を非行から守る日
土 先負	大寒
21	家庭の日 交通安全話し合いの日
日 仏滅	
22	
月 大安	
23	
火 赤口	
24	
水 先勝	
25	
木 友引	
26	文化財防火デー 心配ごと相談日
金 先負	
27	
土 仏滅	
28	
日 大安	
29	
月 赤口	
30	
火 先勝	
31	
水 友引	

#### ◆今月の納税等

- 後期高齢者医療保険料第5期 } 納期限1月4日
- 介護保険料第7期 } 納期限1月4日
- 町県民税第4期 } 納期限1月31日
- 国民健康保険税第7期 } 納期限1月31日
- 後期高齢者医療保険料第6期 } 納期限1月31日
- 介護保険料第8期 } 納期限1月31日
- 水道料金 } 納期限1月10日
- 下水道料金 } 納期限1月10日
- ケーブルテレビ使用料 } 納期限1月10日
- インターネット使用料 } 納期限1月10日

令和6年(2024年)  
平成36年 大正113年  
昭和99年 明治157年

2月

FEBRUARY  
如月

日本の田舎、西会津町。

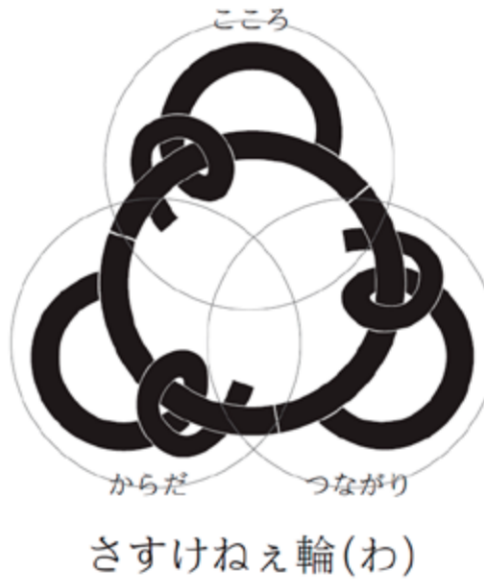
〈柿霧氷〉



健康増進計画について(中間評価)

町では令和2年度を初年度とし令和8年度を目標年度とする「西会津町健康増進計画(第2期)」を策定しました。この計画では、「幸せになる健康づくり～「百歳への挑戦」のその先へ～」をキャッチフレーズに「からだ」「こころ」「つながり」の3つの健康づくりを通して町民の方々の幸せな暮らしの実現に向け、各種事業を展開しています。

令和5年度は、計画の中間評価と内容の見直しを実施しました。その結果と今後の課題、これからの目指す町の方向性についてお伝えします。



ぶりの竜田揚げ



1人分 エネルギー 394kcal たんぱく質 21.4g 脂質 19.2g 炭水化物 22.5g 食塩 2.1g

～材料～  
ぶり 1切れ(100g) A しょうゆ 大さじ 2分の1  
米粉 大さじ 2 酒 大さじ 2分の1  
赤パプリカ しょうが すりおろし少々  
2分の1個(100g) 揚げ油 適量  
大根 25g  
大葉 2枚

<作り方>

- ぶりは一口大に切る。Aで下味をつける。15分ほど置いておく。パプリカは、縦半分になり、種とヘタを取り除く。乱切りにする。大根は、皮をむき、すりおろし、大葉をみじん切りにして混ぜ合わせておく。
- ぶりの汁気を切り、米粉を全体にまぶしておく。
- フライパンに パプリカを入れ、揚げ油をパプリカがかぶる程度入れ、火にかける。中火で3分、時折返ししながら揚げ、取り出す。ぶりを並べて中火で2分揚げ、返して2分揚げる。皿に盛り合わせる。



16 金 先勝

少年を非行から守る日

17 土 友引

家庭の日 交通安全話し合いの日

18 日 先負

食育の日

19 月 仏滅

雨水

20 火 大安

21 水 赤口

22 木 先勝

23 金 友引 天皇誕生日

24 土 先負

25 日 仏滅

26 月 大安

心配ごと相談日

27 火 赤口

28 水 先勝

29 木 友引

30 金 先勝

31 土 先負

32 日 先負

33 月 先勝

34 火 先勝

35 水 先勝

36 木 先勝

1 木 先負

交通事故ゼロ・歩行者優先の日

2 金 仏滅

3 土 大安

節分

4 日 赤口

立春

5 月 先勝

6 火 友引

7 水 先負

心配ごと相談日

8 木 仏滅

9 金 大安

10 土 先勝

地域安全の日 町民健康の日

旧正月

11 日 友引

建国記念の日

12 月 先負

振替休日

13 火 仏滅

14 水 大安

15 木 赤口

シルバー交通安全の日

- ◆省エネルギー一月間
- ◆西会津雪国まつり(2月10日～11日)

3月

日	月	火	水	木	金	土
・	・	・	・	・	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

◆今月の納税等

- 国民健康保険税第8期 } 納期限2月29日
- 後期高齢者医療保険料第7期 }
- 水道料金 } 納期限2月13日
- 下水道料金 }
- ケーブルテレビ使用料 }
- インターネット使用料 }

令和6年(2024年)  
平成36年 大正113年  
昭和99年 明治157年

3月

MARCH  
弥生

1	金 先負	交通事故ゼロ・歩行者優先の日
2	土 仏滅	
3	日 大安	桃の節句
4	月 赤口	
5	火 先勝	
6	水 友引	啓蟄
7	木 先負	
8	金 仏滅	消防記念日 心配ごと相談日
9	土 大安	町民健康の日
10	日 友引	地域安全の日 旧2月1日
11	月 先負	
12	火 仏滅	
13	水 大安	中学校卒業式
14	木 赤口	
15	金 先勝	シルバー交通安全の日

日本の田舎、西会津町。

〈ミツバチも大好き♡〉



健(検)診を受けましょう  
～精密検査は忘れずに受診を！～

・がん検診受診率 / 精密検査受診率

	目標	現状値
胃・大腸・肺・乳・子宮がん 検診受診率	50~60%	20~30%
がん検診精密検査受診率	100%	50~70%

特定健康診査受診率は目標数値と同等の65%となっています。しかし、がん検診や精密検査受診率においては目標値より低い数値となっています。健(検)診は、毎年受けることで、自分の生活習慣や日々の取り組みについて評価でき、大きな病気になる前段階から予防策を考えることができます。また、病気の中には初期段階では自覚症状がなく、進行してから症状が出てくる病気も少なくありません。そのため、病気の早期発見・早期治療のためにも健(検)診を受けることが大切です。



白身魚の  
野菜たっぷりあんかけ

考案者:渡部颯太(令和5年度小学4年生)

☆1人分 エネルギー 207kcal たんぱく質 12.7g 脂質 8.1g  
炭水化物 17.5g 食塩 2.2g

【材料1人分】

たら .....1切れ(75g)  
こしょう .....少々  
小麦粉 .....適量  
油 .....小さじ1

☆野菜あん

にんじん .....4分の1本  
たまねぎ .....4分の1個  
しいたけ .....1個  
しめじ .....4分の1袋  
さやえんどう(絹さや) 3~4枚  
油 .....小さじ1  
コンソメ .....4分の1個  
水 .....100cc  
A { しょうゆ 大さじ4分の1  
砂糖 .....小さじ2分の1  
酢 .....小さじ2分の1  
片栗粉 .....小さじ1  
水 .....小さじ1



★ほくのわたしのおすすめ  
野菜は旬のものを使ってほしいと思います。  
野菜はお魚が見えなくなるくらいがたっぷりおいしいです。  
☆本田よう一先生から  
野菜がたくさんで食感、見た目も豊かで楽しそうです。魚もボリューム感が出て◎

【作り方】

①たらはこしょうをふり、全体に小麦粉をまぶし、油で両面を焼く。  
②にんじん、たまねぎ、しいたけ、さやえんどうを千切りにする。しめじを小房に分ける。フライパンに油を熱してにんじんとたまねぎを炒め、しんなりしたら、しいたけ、さやえんどう、水・コンソメを加える。やわらかくなったら、調味料Aを加える。  
③水溶き片栗粉を加えて、とろみをつけて、たらの上にかける。

16	土 友引	少年を非行から守る日
17	日 先負	交通安全話し合いの日 家庭の日 彼岸入り
18	月 仏滅	
19	火 大安	食育の日
20	水 赤口	春分の日
21	木 先勝	小学校修了式
22	金 友引	小学校卒業式 中学校修了式
23	土 先負	彼岸明け
24	日 仏滅	
25	月 大安	社日
26	火 赤口	
27	水 先勝	心配ごと相談日
28	木 友引	
29	金 先負	
30	土 仏滅	
31	日 大安	

◆今月の納税等

水道料金  
下水道料金  
ケーブルテレビ使用料  
インターネット使用料 } 納期限3月11日

4月

日	月	火	水	木	金	土
・	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

令和6年(2024年)  
平成36年 大正113年  
昭和99年 明治157年

4月

APRIL  
卯 月

1	交通事故ゼロ・歩行者優先の日
2	
3	
4	清明
5	
6	
7	
8	小中学校入学式 小中学校第1学期始業式 心配ごと相談日
9	旧3月1日
10	地域安全の日
11	
12	
13	町民健康の日
14	
15	シルバー交通安全の日

日本の田舎、西会津町。

〈水カガミ〉



健康管理を見直しませんか？

・町の健診受診者の既往歴

	計画策定時の値	現状値
脳卒中	3.3%	4%
心臓病	5.4%	7.8%

町全体で重症な糖尿病の割合は若干減少しました。しかし、健診での問診項目において、脳卒中・心臓病の既往歴がある方の割合は、減少することを目標としていますが、やや増悪しています。特に、心筋梗塞や心不全などの心臓病の割合は約1.4倍になっています。

脳卒中や心臓病・糖尿病などの生活習慣が関わってくる病気の予防には、健康ポイント手帳を活用したり、健康教室に参加するなどを通して、**自分自身の健康状態をきちんと把握したうえで生活習慣を改善する必要があります。**



豚玉お好み焼き



1人分 エネルギー 629kcal たんぱく質 17.7g 脂質 34.7g 炭水化物 56.0g 食塩 1.2g

- ～材料～ 2人分
- 豚バラ肉 6枚 (150g)
  - 卵 1個
  - キャベツ 4分の1個 (250g)
  - 油 大さじ2分の1
  - 米粉 1カップ (125g)
  - ソース、マヨネーズ、
  - 水 2分の1カップ
  - 紅しょうが、青のりなど
  - 塩 小さじ4分の1
  - お好みで
  - 削り節 1パック (3g)



本田よう一の  
西会津産米粉レシピ

<作り方>

- Aをボールに入れよく混ぜ、卵を割り入れて、混ぜ合わせる。キャベツを粗みじん切りにし、加え混ぜる。
- 豚バラ肉は長さ2等分にしておく。
- フライパンに油を入れ、1の半量を入れて円形に広げる。全体に豚肉をのせてふたをし、3分蒸し焼きにする。返してさらに3分焼く。
- 竹串などをさし中まで火が通っていれば、取り出す。もう1枚同様に焼く。好みでソース、マヨネーズ、紅しょうが、青のりなどで味をつける。

16	火 仏滅 土用
17	水 大安
18	木 赤口
19	金 先勝 食育の日 穀雨
20	土 友引 少年を非行から守る日
21	日 先負 交通安全話し合いの日 家庭の日
22	月 仏滅
23	火 大安
24	水 赤口
25	木 先勝
26	金 友引 心配ごと相談日
27	土 先負
28	日 仏滅
29	月 大安 昭和の日
30	火 赤口

◆緑の募金運動月間  
◆春の全国交通安全運動(4月6日～4月15日)

5月

日	月	火	水	木	金	土
・	・	・	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

◆今月の納税等

軽自動車税種別割 納期限4月30日

水道料金  
下水道料金  
ケーブルテレビ使用料  
インターネット使用料 } 納期限4月10日

令和6年(2024年)  
平成36年 大正113年  
昭和99年 明治157年

5月

M A Y  
皐 月

1	交通事故ゼロ・歩行者優先の日
水 先勝	八十八夜
2	
木 友引	
3	
金 先負	憲法記念日
4	
土 仏滅	みどりの日
5	
日 大安	こどもの日 立夏
6	
月 赤口	振替休日
7	心配ごと相談日
火 先勝	
8	
水 仏滅	旧4月1日
9	
木 大安	
10	地域安全の日
金 赤口	
11	町民健康の日
土 先勝	
12	
日 友引	母の日
13	
月 先負	
14	
火 仏滅	
15	シルバー交通安全の日
水 大安	

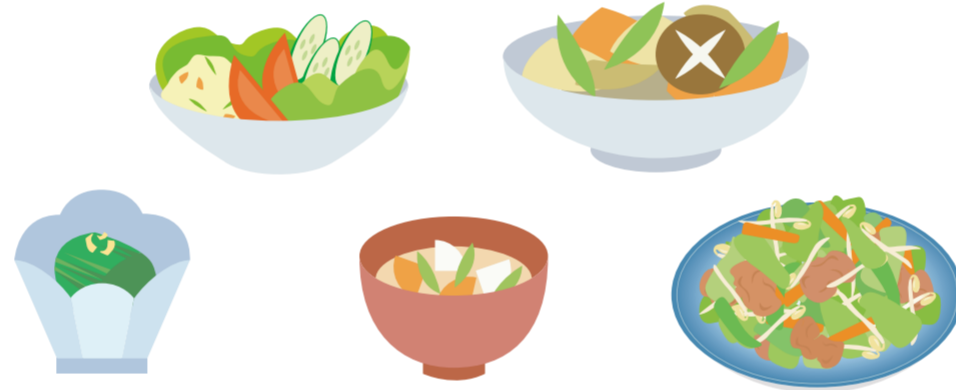
日本の田舎、西会津町。

〈丸ポスト〉



### 野菜を食べましょう！

町のアンケートの結果「野菜を1日3回以上食べている」人は3割しかいませんでした。  
食事の時に野菜から食べ始める「ベジ・ファースト」を実践すると、糖の吸収がゆるやかになって生活習慣病予防になると言われています。  
体は食べるものから作られます。毎食野菜を食べる習慣をつけて、健康な体を作りましょう。  
1日5皿が目標です。



### 西会津産 野菜の肉巻きの照り焼き

考案者：原 未来(令和5年度小学5年生)

☆1人分 エネルギー 168kcal たんぱく質 7.0g 脂質 10.8g  
炭水化物 6.6g 食塩 0.7g

- 【材料1人分】
- 豚ロース肉 ..... 2枚
  - にんじん ..... 棒状4本
  - さやいんげん ..... 1本
  - 片栗粉 ..... 適量
  - 油 ..... 小さじ2分の1
  - 酒 ..... 小さじ2分の1
  - A { しょうゆ ..... 大さじ4分の1
  - みりん ..... 大さじ4分の1
  - 砂糖 ..... 少々



★ほくのわたしのおすすめ  
アスパラの採れる時期には、ぜひアスパラもおすすめです。  
☆本田よう一先生から  
作り方もいいので相手に伝えたい気持ちかステキです。アスパラにアレンジするのもとってもおいそうです。

【作り方】

- ①野菜は5cm長さ、1cm角の拍子木切りにし、電子レンジで加熱しておく。
- ②肉を縦長に広げ、①を手前におき、巻いていく。片栗粉をまぶす。
- ③フライパンに油を熱し、巻き終わりを下にして中火で焼く。
- ④全体を焼いたら、酒を入れ、ふたをして5分蒸し焼きにする。調味料Aを加え、からめる。

- ◆日本赤十字社員増強月間
- ◆自転車安全利用強化月間
- ◆禁煙週間(5月31日～6月6日)
- ◆児童福祉週間(5月5日～5月11日)
- ◆緑の募金運動月間
- ◆水の防月間
- ◆ゴミ減量リサイクル推進週間(5月30日～6月5日)
- ◆西会津なつかしcarショー

6月

日	月	火	水	木	金	土
・	・	・	・	・	・	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

16	
木 赤口	
17	
金 先勝	
18	少年を非行から守る日
土 友引	
19	食育の日 交通安全話し合いの日 家庭の日
日 先負	
20	
月 仏滅	小満
21	
火 大安	
22	
水 赤口	
23	
木 先勝	
24	
金 友引	
25	
土 先負	
26	
日 仏滅	
27	心配ごと相談日
月 大安	
28	
火 赤口	
29	
水 先勝	
30	ごみゼロの日
木 友引	
31	世界禁煙デー
金 先負	

◆今月の納税等

固定資産税第1期 } 納期限5月31日  
土地改良区一般賦課金(全期)

水道料金 } 納期限5月10日  
下水道料金  
ケーブルテレビ使用料  
インターネット使用料

令和6年(2024年)  
平成36年 大正113年  
昭和99年 明治157年

6月

JUNE  
水無月

1	交通事故ゼロ・歩行者優先の日
土 仏滅	
2	
日 大安	
3	
月 赤口	
4	
火 先勝	
5	
水 友引 芒種	
6	
木 大安 旧5月1日	
7	心配ごと相談日
金 赤口	
8	町民健康の日
土 先勝	
9	
日 友引	
10	地域安全の日
月 先負 入梅	
11	
火 仏滅	
12	
水 大安	
13	
木 赤口	
14	
金 先勝	
15	シルバー交通安全の日 少年を非行から守る日
土 友引	

- ◆ 大山まつり(6月1日~6月30日)
- ◆ 歯と口の健康週間(6月4日~6月10日)
- ◆ 水道週間(6月1日~6月7日)
- ◆ 環境月間
- ◆ シートベルト着用強化月間
- ◆ 福島県不法投棄防止強調月間
- ◆ 農業者年金現況届提出期限(6月1日~6月30日)

7月

日	月	火	水	木	金	土
・	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

日本の田舎、西会津町。

〈来年も、また来てね!〉



早寝・早起き・朝ごはん!

町では、こども園、小学校、中学校において食育を一体的に推進しています。

特に、『早寝・早起き・朝ごはん』をすすめ生活習慣の基礎を育てています。

こども園、小学校、中学校の朝食調べでは、ほとんどの人が食べている習慣がありました。しかし、食事内容には課題があるため、**主食 + 野菜料理 + 汁物の朝食**を目指しましょう。20~30歳代は、朝食を食べる習慣がない方もいるため、町民みんなで『早寝・早起き・朝ごはん』を心がけましょう。



こゆりこども園にて食育体験! 和食道場「米」

チキンカレーライス



1人分 エネルギー 778kcal たんぱく質 30.8g 脂質 32.7g 炭水化物 93.9g 食塩 3.6g

~材料~ 2人分

鶏もも肉 1枚 (300g)	A { にんにく、しょうが すりおろし各小さじ1
塩 少々	{ カレー粉 大さじ1と2分の1
米粉 大さじ2	B { ケチャップ、中濃ソース 各大さじ2
玉ねぎ 1個 (200g)	水 1と2分の1 カップ
油 大さじ2	塩 小さじ2分の1
水 大さじ2	ごはん 適量



本田よう一の西会津産米粉レシピ

<作り方>

1. 鶏肉は一口大に切る。塩をもみこみ米粉を全体にまぶす。玉ねぎは粗いみじん切りにする。
2. フライパンに油、玉ねぎを入れ、中火で5分ほど炒める。色が変わってきたら、水大さじ2を入れて、全体になじませる。Aを入れて香りが出るまで炒める。鶏肉を入れて2分ほど炒める。
3. Bを入れて30秒ほど炒め合わせたら、水を入れて中火で5分ほど煮る。ソースがトロリとしてきたら塩を入れて味を整える。器にご飯を盛り付け、カレーをかける。

16	交通安全話し合いの日 家庭の日
日 先負	父の日
17	
月 仏滅	
18	
火 大安	
19	食育の日
水 赤口	
20	
木 先勝	
21	
金 友引 夏至	
22	
土 先負	
23	
日 仏滅	
24	
月 大安	
25	
火 赤口	
26	
水 先勝	
27	心配ごと相談日
木 友引	
28	
金 先負	
29	
土 仏滅	
30	
日 大安	

◆ 今月の納税等

- 町県民税第1期 } 納期限7月1日
- 介護保険料第1期 }
- 水道料金 } 納期限6月10日
- 下水道料金 }
- ケーブルテレビ使用料 }
- インターネット使用料 }

令和6年(2024年)  
平成36年 大正113年  
昭和99年 明治157年

7月

JULY  
文月

1	交通事故ゼロ・歩行者優先の日
月 赤口	半夏生
2	
火 先勝	
3	
水 友引	
4	
木 先負	
5	
金 仏滅	
6	旧6月1日 小暑
土 赤口	河川クリーンアップ作戦
7	七夕
日 先勝	心配ごと相談日
8	
月 友引	
9	
火 先負	地域安全の日
10	
水 仏滅	
11	
木 大安	
12	
金 赤口	町民健康の日
13	
土 先勝	
14	
日 友引	シルバー交通安全の日
15	海の日
月 先負	

日本の田舎、西会津町。

〈西光寺の蓮〉



運動習慣を身につけましょう!

町では、肥満や生活習慣病の予防、高齢者の介護予防を目的に、鎌田式スクワットや鎌田式かかと落とし、ラジオ体操などの運動を推進しています。  
運動習慣のある人の割合は、どの年代もほぼ横ばいで、半数以上の方に運動習慣がありませんでした。  
簡単な体操からでも自分に合った運動を見つけ、習慣にしてみましょう。

さゆり公園体育館にて令和5年度ラジオ体操講習会



牛肉とピーマンのオイスターソース炒め



1人分 エネルギー 328kcal たんぱく質 18.0g 脂質 19.6g 炭水化物 11.1g 食塩 1.3g

～材料～ 2人分  
牛肉切り落とし肉 200g  
米粉 大さじ1  
ピーマン 4個 (150g)  
もやし 半袋 (100g)  
ごま油 大さじ1  
A { オイスターソース、しょうゆ 各大さじ2分の1  
みりん 大さじ1  
こしょう 少々



<作り方>

1. 牛肉に米粉をまぶしておく。ピーマンは、縦半分になり、種とヘタは取り除く。もやしはさっと水洗いし、水気を切る。
2. フライパンにごま油半量を入れ、ピーマンともやしを入れ2分ほど中火で炒め、取り出しておく。
3. 残りのごま油を入れて牛肉を2分ほど中火で炒める。Aを加え、全体に炒め合わせる。取り出した、ピーマンともやしを合わせる。

16	
火 仏滅	
17	
水 大安	
18	
木 赤口	小中学校第1学期終業式 食育の日
19	土用
金 先勝	少年を非行から守る日
20	
土 友引	
21	家庭の日 交通安全話し合いの日
日 先負	
22	大暑
月 仏滅	
23	
火 大安	
24	
水 赤口	
25	
木 先勝	
26	心配ごと相談日
金 友引	
27	
土 先負	
28	
日 仏滅	
29	
月 大安	
30	
火 赤口	
31	
水 先勝	

◆今月の納税等

固定資産税第2期 } 納期限7月31日  
国民健康保険税第1期 }  
介護保険料第2期 }  
水道料金 } 納期限7月10日  
下水道料金 }  
ケーブルテレビ使用料 }  
インターネット使用料 }

8月

日	月	火	水	木	金	土
・	・	・	・	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



令和6年(2024年)  
平成36年 大正113年  
昭和99年 明治157年

8月

AUGUST  
葉月

1	木	友引	交通事故ゼロ・歩行者優先の日 水の日
2	金	先負	
3	土	仏滅	
4	日	先勝	旧7月1日
5	月	友引	
6	火	先負	
7	水	仏滅	心配ごと相談日 立秋
8	木	大安	
9	金	赤口	
10	土	先勝	地域安全の日 道の日 町民健康の日
11	日	友引	山の日
12	月	先負	振替休日
13	火	仏滅	
14	水	大安	
15	木	赤口	二十歳を祝う会 シルバー交通安全の日 終戦記念日

日本の田舎、西会津町。

〈ひまわりの道〉



**お酒はほどほどに！**  
**禁煙してみませんか？**

**飲酒**  
町の特定健診受診者で適正飲酒である1合未満の方は男性では増加し、女性では減少しています。飲酒しない人は男女ともに増加しています。

**喫煙**  
町の特定健診受診者の喫煙率は男女ともに高い割合です。子育て中の父母の喫煙は年度によって変化しますが減少傾向です。

今後も検診結果説明会や広報誌などで**適正飲酒**や**禁煙**についてお知らせしていきます。また、防煙教室を通して小学生から喫煙防止を教育していきます。子育て世代の父母だけでなく、同居家族へも**防煙・禁煙**についてお知らせしていきます。

西会津小学校5年生の防煙教室の様子

**「トマトと玉ねぎと生きくらげと卵のみそ汁」と「しそみそのおにぎり」**

考案者：みそ汁：原 央和(令和5年度小学1年生)、おにぎり：水野 春輝(同4年生)

☆ 1人分 みそ汁 1杯分 エネルギー 49kcal たんぱく質 3.1g  
脂質 1.7g 炭水化物 3.1g 食塩 1.4g  
おにぎり 1個分 エネルギー 228kcal たんぱく質 3.3g  
脂質 2.0g 炭水化物 48.3g 食塩 0.5g

【材料1人分】

☆みそ汁  
トマト …………… 4分の1個  
たまねぎ …………… 6分の1個  
生きくらげ …………… 1枚  
たまご …………… 4分の1個  
だし汁 …………… 130cc  
みそ …………… 小さじ1

☆おにぎり …………… 1個分  
ごはん …………… 茶碗1杯分  
しそみそ …………… 作り方参照  
いりごま(白) …………… 1g  
しその葉 …………… 1枚

★ほくのわたしのおすすめ  
西会津産の生きくらげは、コリコリしておいしいです。のりの代わりに生のしその葉を巻くと簡単でおいしいです。  
☆本田よう一先生から  
ボリュームのあるみそ汁で1品でおなかがいっぱいになるバランスの取れた料理がすばらしいです。夏らしいおにぎりです。食欲が少しなくてもガツリと食べたい一品でおいしそう！

【作り方】

☆みそ汁  
①トマトと玉ねぎを1cm幅のくし切りにする。生きくらげを食べやすい大きさにちぎっておく。  
②鍋にだし汁を入れ、玉ねぎ・生きくらげを加えて煮る。火が通ったらいったん火を止め、みそをとき入れる。再び火をつけトマトを加え、溶き卵を加えて、ひと煮立ちさせる。

☆おにぎり  
しそみそ(作りやすい分量：しその葉20枚、油小さじ1、みそ大さじ1弱、砂糖大さじ1、みりん小さじ1)しその葉をみじん切りにし、油でさっといためる。みりん・砂糖・みそを合わせておき、からめながら炒め水分を飛ばす。→おにぎり4個分  
①ごはんに、しそみそ・いりごまを混ぜてにぎる。生のしその葉を巻く。

16	金	先勝	
17	土	友引	少年を非行から守る日
18	日	先負	交通安全話し合いの日 家庭の日
19	月	仏滅	食育の日
20	火	大安	
21	水	赤口	福島県民の日
22	木	先勝	処暑
23	金	友引	
24	土	先負	
25	日	仏滅	
26	月	大安	小中学校第2学期始業式
27	火	赤口	心配ごと相談日
28	水	先勝	
29	木	友引	
30	金	先負	
31	土	仏滅	二百十日

- ◆ 食品衛生月間
- ◆ 防災週間(8月30日～9月5日)
- ◆ 農地無断転用防止月間

9月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

- ◆ 今月の納税等
  - 町 県 民 税 第 2 期
  - 国民健康保険税第2期
  - 後期高齢者医療保険料第1期
  - 介護保険料第3期
  - 水道料金
  - 下水道料金
  - ケーブルテレビ使用料
  - インターネット使用料
- 納期限9月2日
- 納期限8月13日

令和6年(2024年)  
平成36年 大正113年  
昭和99年 明治157年

9月

SEPTEMBER  
長月

1	日	大安	交通事故ゼロ・歩行者優先の日 防災の日
2	月	赤口	
3	火	友引	旧8月1日
4	水	先負	
5	木	仏滅	
6	金	大安	心配ごと相談日
7	土	赤口	白露
8	日	先勝	
9	月	友引	救急の日
10	火	先負	地域安全の日 下水道の日 二百二十日
11	水	仏滅	
12	木	大安	
13	金	赤口	
14	土	先勝	町民健康の日
15	日	友引	シルバー交通安全の日 交通安全話し合いの日 家庭の日

日本の田舎、西会津町。

〈コスモス街道〉



### お口の健康から全身の健康へ

町のアンケートで75歳以上の要介護状態でない高齢者で、自分の歯を20本以上持っている人については15.2%と低い状態でした。  
町の3歳児健診でむし歯がない者については71.4%と高い状況でした。

高齢期の口の健康には幼少期からの健康意識が大切であり、体全体の健康につながります。引き続き保護者へむし歯予防の重要性を周知することやこども園から中学校にかけて実施しているフッ化物洗口を続けていきます。

働き盛り世代の口の健康も大切であり、広報誌等で歯科医師の定期受診の必要性を伝えていきます。



こゆりこども園フッ化物洗口の様子



### なすのチーズ焼き

考案者:武藤 麗亜(令和5年度小学4年生)

☆1人分 エネルギー 95kcal たんぱく質 4.1g 脂質 6.9g  
炭水化物 3.6g 食塩 0.7g

【材料1人分】

- なす ..... 1個
- トマト ..... 4分の1個
- 油 ..... 小さじ1
- 和風だし粉末 ..... 小さじ4分の1
- しょうゆ ..... 少々
- ビザ用チーズ ..... 15g



★ほくのわたしのおすすめ  
トマトを入れたら、いためすぎないように注意してください。  
☆本田よう一先生から  
材料・調味料がシンプルで、とてもカンタンですばらしいです。

【作り方】

- ①なすは7mm厚さの半月切り、トマトは乱切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、なすをいためる。火が通ったら、トマト・和風だし・しょうゆを加え、火を止める。
- ③耐熱容器に移し、ビザ用チーズをかけ、オーブントースターでこげ目がつくまで焼く。

- ◆健康増進普及月間
- ◆食生活改善普及運動月間
- ◆結核予防週間(9月24日~9月30日)
- ◆環境衛生週間(9月24日~10月1日)
- ◆福島県自殺対策強化月間
- ◆秋の全国交通安全運動(9月21日~9月30日)
- ◆がん予防週間
- ◆西会津にぎわいまつり(フォルクスワーゲン大集合)
- ◆世界アルツハイマー月間

10月						
日	月	火	水	木	金	土
・	・	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

16	月	先負	敬老の日
17	火	仏滅	
18	水	大安	
19	木	赤口	食育の日 彼岸入り
20	金	先勝	
21	土	友引	世界アルツハイマーデー 少年を非行から守る日 社日
22	日	先負	秋分の日
23	月	仏滅	振替休日
24	火	大安	
25	水	赤口	彼岸明け
26	木	先勝	
27	金	友引	心配ごと相談日
28	土	先負	
29	日	仏滅	
30	月	大安	

### ◆今月の納税等

- 国民健康保険税第3期 } 納期限9月30日
- 後期高齢者医療保険料第2期 }
- 介護保険料第4期 }
- 水道料金 } 納期限9月10日
- 下水道料金 }
- ケーブルテレビ使用料 }
- インターネット使用料 }

令和6年(2024年)  
平成36年 大正113年  
昭和99年 明治157年

10月

OCTOBER  
神無月

1	火 赤口	交通事故ゼロ・歩行者優先の日 浄化槽の日
2	水 先勝	
3	木 先負	旧9月1日
4	金 仏滅	
5	土 大安	
6	日 赤口	
7	月 先勝	心配ごと相談日
8	火 友引	寒露
9	水 先負	
10	木 仏滅	地域安全の日
11	金 大安	
12	土 赤口	町民健康の日
13	日 先勝	
14	月 友引	スポーツの日
15	火 先負	シルバー交通安全の日

日本の田舎、西会津町。

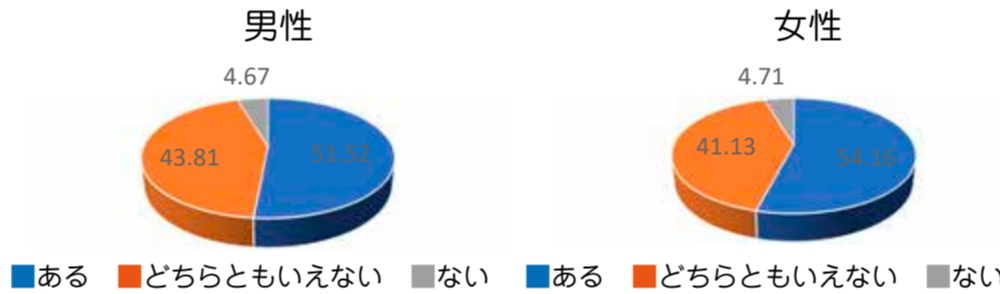
〈また会える日を〉



「生きがい」や「張り合い」を感じられていますか？

健康増進計画では、一人ひとりが生きがいを感じ、その人らしく生き生きと暮らしていける「こころ」の健康づくりに取り組んでいます。

令和5年2月の調査では、「生きがいや張り合いがある」という方は男女とも5割を超えていました。しかし「どちらともいえない」という方も4割を超えています。



考える機会が少ないテーマかもしれませんが、『自分の生きがいって何だろう?』『何を張り合いにして生活しているかな?』忙しい毎日をお過ごしの方も、ぜひ考えてみましょう。

鶏肉の治部煮



1人分 エネルギー 226kcal たんぱく質 20.2g 脂質 5.7g 炭水化物 13.9g 食塩 2.3g

- ～材料～ 2人分
- 鶏胸肉 小1枚 (200g)
  - 米粉 大さじ1
  - しいたけ 3枚 (60g)
  - にんじん 2分の1本 (80g)
  - 水菜 1株 (80g)
- A { たし1と2分の1カップ  
しょうゆ、みりん各大さじ1と2分の1  
粉山椒 お好み

<作り方>

- 鶏肉は一口大のそぎ切りにする。米粉を全体にまぶす。しいたけは半分に切る。にんじんは皮をむき7-8mm厚さの輪切りにする。水菜は4cm長さに切る。
- フライパンにAとにんじん、しいたけを入れて中火で5分ほど煮る。鶏肉を具材の隙間に入れ、中火で3分煮る、返してさらに1分煮る。
- 火が通ったら具材を器に盛り付ける。鍋に水菜を加えて、さっと煮たら、器に盛りつけ、全体に汁をかけ、お好みで粉山椒をかける。



本田よう一の西会津産米粉レシピ

16	水 仏滅	
17	木 大安	
18	金 赤口	
19	土 先勝	食育の日 少年を非行から守る日
20	日 友引	交通安全話し合いの日 家庭の日
21	月 先負	
22	火 仏滅	
23	水 大安	霜降
24	木 赤口	
25	金 先勝	
26	土 友引	
27	日 先負	
28	月 仏滅	心配ごと相談日
29	火 大安	
30	水 赤口	
31	木 先勝	

◆今月の納税等

- 固定資産税第3期
  - 国民健康保険税第4期
  - 後期高齢者医療保険料第3期
  - 介護保険料第5期
- 納期限10月31日
- 水道料金
  - 下水道料金
  - ケーブルテレビ使用料
  - インターネット使用料
- 納期限10月10日

11月

日	月	火	水	木	金	土
・	・	・	・	・	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

令和6年(2024年)  
平成36年 大正113年  
昭和99年 明治157年

11月

NOVEMBER  
霜 月

1	金 仏滅	交通事故ゼロ・歩行者優先の日 旧10月1日
2	土 大安	
3	日 赤口	文化の日
4	月 先勝	振替休日
5	火 友引	
6	水 先負	
7	木 仏滅	心配ごと相談日 立冬
8	金 大安	
9	土 赤口	町民健康の日
10	日 先勝	地域安全の日
11	月 友引	介護の日
12	火 先負	
13	水 仏滅	
14	木 大安	
15	金 赤口	シルバー交通安全の日 七五三

日本の田舎、西会津町。

〈紅い霧〉

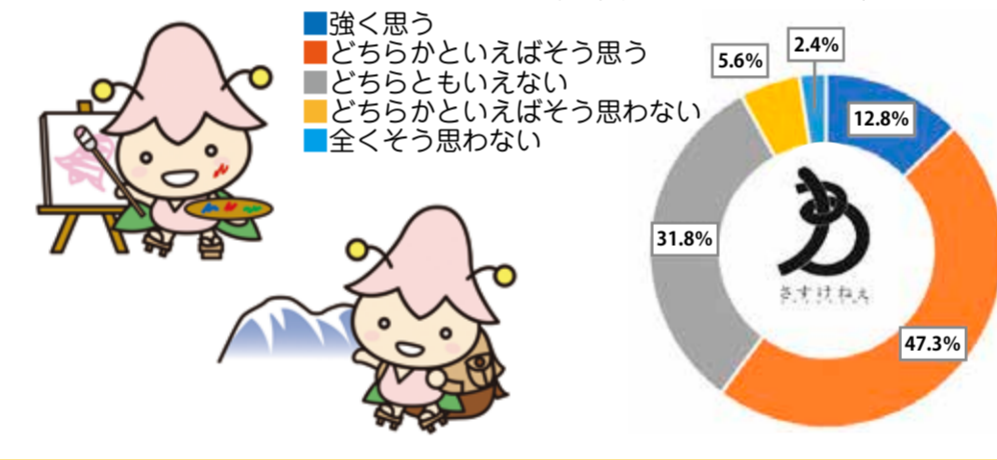


### 「つながり」や「社会参加」で健康づくりをしませんか？

社会参加や近所づきあい・趣味活動など、人とのつながりが深まることで、からだやこころの健康づくりにも良い影響を与えます。

令和5年2月に行った調査では、約6割の方が「地域の人々とのつながりは強い」と回答しました。

町は、地域や学校・職場などと連携・協働しながら、地域や人の「つながり」を生かした健康づくりに取り組んでいます。



### みそと野菜の米粉蒸しパン

考案者：渡部 ゆり(令和5年度小学5年生)  
☆1人分 エネルギー 185kcal たんぱく質 2.4g 脂質 4.6g  
炭水化物 31.2g 食塩 0.5g

【材料1人分】  
米粉 ..... 150g  
ベーキングパウダー ..... 5g  
きび砂糖 ..... 50g  
豆乳 ..... 100cc  
油 ..... 大さじ2  
みそ ..... 大さじ1  
かぼちゃ ..... 30g  
さつまいも ..... 30g  
にんじん ..... 20g  
スートン缶詰 粒 ..... 20g

★ほくのわたしのおすすめ  
枝豆を入れてもいいと思います。紙コップを半分に切って、型の代わりにしても良いです。  
電子レンジにかけても良いです。米粉とみそは町内で作っているものを使用しました。  
☆本田よう一先生から  
かわいらしく仕上がっています。作り方もいろいろな方法をおすすめしています。ぜひお試しください！

【作り方】  
①かぼちゃ・さつまいもを7mm角に、にんじんを5mm角に切る。コーン缶の水けをきる。  
②米粉・ベーキングパウダー・きび砂糖をボールに入れよく混ぜる。  
③別のボールに豆乳・油・みそを入れ、よく混ぜる。  
④②のボールにコーンを除くすべての材料を加え、混ぜる。型に入れてコーンを乗せ蒸す。

- ◆ 児童虐待防止推進月間
- ◆ 犯罪被害者週間(11月25日~12月1日)
- ◆ 子ども・若者育成支援推進強調月間
- ◆ 赤い羽根共同募金運動
- ◆ 秋の全国火災予防運動(11月9日~11月15日)

12月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

16	土 先勝	少年を非行から守る日
17	日 友引	交通安全話し合いの日 家庭の日
18	月 先負	
19	火 仏滅	食育の日 いい育児の日
20	水 大安	
21	木 赤口	
22	金 先勝	小雪
23	土 友引	勤労感謝の日
24	日 先負	
25	月 仏滅	
26	火 大安	
27	水 赤口	心配ごと相談日
28	木 先勝	
29	金 友引	
30	土 先負	年金の日

◆ 今月の納税等

町 県 民 税 第 3 期	} 納期限12月2日
国民健康保険税第5期	
後期高齢者医療保険料第4期	
介護保険料第6期	} 納期限11月11日
水道料金	
下水道料金	
ケーブルテレビ使用料	
インターネット使用料	

令和6年(2024年)  
平成36年 大正113年  
昭和99年 明治157年

12月

DECEMBER  
師走

1	交通事故ゼロ・歩行者優先の日
日 大安	旧 11月1日
2	
月 赤口	
3	
火 先勝	
4	
水 友引	
5	
木 先負	
6	心配ごと相談日
金 仏滅	
7	
土 大安	大雪
8	
日 赤口	
9	
月 先勝	
10	地域安全の日 人権デー
火 友引	
11	
水 先負	
12	
木 仏滅	
13	
金 大安	
14	町民健康の日
土 赤口	
15	シルバー交通安全の日 交通安全話し合いの日 家庭の日
日 先勝	









日本の田舎、西会津町。

〈飯豊水鏡〉



西会津町の健康づくりの目指す姿

健康増進計画では「からだ」「こころ」「つながり」の健康づくりを今後も推進し、次のような状態を目指していきます。

 笑顔・あいさつにあふれる元気な子ども	 若者が元気	 生活満足度の向上
 医療費が抑えられている	 多彩な結びつきがある	 元気な高齢者
 介護サービスを適正に利用できる	 最期まで自分らしい暮らしができる	 西会津健康まちづくりブランドの向上

シーフードグラタン



1人分 エネルギー 553kcal たんぱく質 31.2g 脂質 30.6g 炭水化物 30.4g 食塩 3.3g

～材料～ 2人前	
ホワイトソース	玉ねぎ
米粉 大さじ 3 (30g)	2分の1個 (100g)
A 牛乳 1と2分の1カップ	バター 10g
バター 30g	酒 大さじ 1
シーフードミックス 200g	米粉 大さじ 1
プロックロー	塩 小さじ 2分の1
2分の1個 (100g)	ピザ用チーズ 80g



<作り方>

1. ホワイトソースを作る。フライパンに 米粉を入れ、牛乳を少しずつ加えながら混ぜ入れる。木べらで混ぜあわせながら中火で3分ほどとろみがついてきたら、バターを加えて火を止める。取り出し、混ぜておく。
2. プロックローは、小房にする。玉ねぎは、せんいをたつように薄切りにする。
3. フライパンに2とバター、酒を入れ、フタをして中火で5分ほど蒸し煮にする。シーフードも加える。具材に火が入ったら米粉を加えて全体に炒め合わせる。1のホワイトソースと塩を加えて、一煮立ちさせる。
4. 耐熱皿に3を入れて、ピザ用チーズを乗せて、オーブントースターなどで焼き目がつくまで焼く。

16	
月 友引	
17	
火 先負	
18	
水 仏滅	
19	食育の日
木 大安	
20	
金 赤口	
21	少年を非行から守る日
土 先勝	冬至
22	
日 友引	
23	小中学校第2学期終業式
24	
月 先負	
25	
火 仏滅	
26	
水 大安	
27	木 赤口
28	金 先勝
29	土 友引
30	日 先負
31	月 仏滅
火 赤口	旧 12月1日 大晦日

◆今月の納税等

- 固定資産税第4期 } 納期限12月25日
- 国民健康保険税第6期 }
- 後期高齢者医療保険料第5期 } 納期限1月6日
- 介護保険料第7期 }
- 水道料金 } 納期限12月10日
- 下水道料金 }
- ケーブルテレビ使用料 }
- インターネット使用料 }

2025年 1月

日	月	火	水	木	金	土
・	・	・	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	