



OKAZAKI♥まめぽ
リアルウォークコース(オート リバーサイドテラス)

岡崎げんき館市民会議

げんき はっしん!

Vol.42
2021.2



ゲンくん

岡崎げんき館市民会議は、岡崎げんき館を拠点として、健康づくりや子ども育成などに関する事業を、岡崎市や事業者と連携しながら実施し、「健康おかざき21計画」などに基づく市民の健康づくりを推進していくことを目的として活動しています。
岡崎市医師会、岡崎歯科医師会、岡崎薬剤師会、岡崎栄養士会、健康づくりリーダー岡崎支部、岡崎市ウォーキング協会、岡崎市食生活改善協議会、NPO法人子どもの発達を支援する会きらら、岡崎女子大学・女子短期大学げんきクラブ、若宮通り商店街

岡崎市公式ウォーキングアプリ

OKAZAKI♥まめぽ

OKAZAKI♥まめぽは令和2年度にリリースされた岡崎市の公式ウォーキングアプリ。歩数や健診受診などでポイントが貯まり、景品抽選やその他のお楽しみに参加することができます。OKAZAKI♥まめぽを使い、密を避けながら楽しく月お得月に健康づくりしてみませんか？



ダウンロードはこちら★



⑤メニュー

- ▶お知らせ
- ▶アカウント設定
- ▶データ移行
- ▶使い方
- ▶ポイント獲得
- ▶アンケート
- ▶お問い合わせ
- ▶優待カード
- ▶景品応募

まめぽで なにができるの!?

歩数や健康記録で
毎日の活動を確認

年代別、登録した企業、
仲良しグループ別の
ランキングが分かる

④イベント

③ランキング



ポイントは何に使えるの!?

国内外の名所を巡る
バーチャルウォーク
コースをゲット!



愛知県内の協力店で
特典を受けられる優待カード
MyCaがもらえる

岡崎市の特産品等が当たる
景品抽選に応募できる!

①記録 ②グラフ

市内各所を巡る
リアルウォーク
コースを歩ける!



OKAZAKI♥まめぽで歩いています! ~利用者の声~

- ◆ロコミで紹介すると「へーいいね!」と言ってもらえる。使いやすく、歩数がグラフにもなるし、目標達成の画面が出るので楽しい。
- ◆まだ使いこなせてないけど、歩数を見るだけでも励みになります。まめぽウォークの教室があったら参加したいです。
- ◆近場のリアルウォークコースを時々歩いています。貯まったポイントでバーチャルウォークコースに挑戦中!次は特産品の景品抽選に応募するつもりです。
- ◆「全体」「年齢別」ランキングを見ては、さらにもうひと頑張り!「月の平均歩数」も出るのもっと数値を上げたくって…ランキングアップがモチベーションになっています。
- ◆自分の歩数に見合った目標歩数を設定できるので、やる気がアップし、同時に平均歩数とポイントもアップしています!

OKAZAKI♥まめぽについての ★お問い合わせ窓口★

カラダライブコールセンター TEL 0570-077-122
受付時間:平日 9時から18時まで
(土日祝日 及び12月29日から1月5日は除く)

アプリの詳細については岡崎市
ホームページをご覧ください。



トップに聞く

岡崎歯科医師会 会長
ふじわら ただのり
藤原 正寛さん



岡崎歯科医師会 について聞いてみました



岡崎歯科総合センターについてお聞かせください。

岡崎歯科医師会は岡崎市、幸田町の歯科医師195人で構成されています。市民の健康を守るため各種健診（2歳児健診、障がい者歯科健診、事業所歯科健診）等を行うとともに、日祝日、平日夜間の当直治療を行っています。また会員の資質向上のため講習会を定期的で開催しています。

新型コロナウイルス感染拡大に伴い、令和2年度は1歳6か月児、3歳児歯科健診を診療所型に変更、毎木曜日の障がい者歯科治療は感染対策を強化して行っています。また、今年度リスク回避のため中止になっていた口腔がん検診は令和3年度から再開予定です。感染予防について会員診療所に対策情報を随時提供しています。



岡崎歯科医師会が岡崎市民に向けてお伝えしたいことを教えてください。

お口の健康は全身の健康につながっています。急速に高齢化が進む中、健康寿命の延伸が必須となります。フレイル（健康から介護に移行する中間の状態）は口の機能の衰えから始まるといわれています。虫歯、歯周病の重症化により食事が上手にとれなくなると、栄養のバランスが崩れ、フレイルから介護に繋がってしまいます。そうならないためには若い年代から定期的に歯科健診を受けることが重要です。市民の皆様には是非かかりつけ歯科医院を持っていただき、我々に生涯を通じた切れ目のない歯と口の健康づくりの手助けをさせていただきたいと思っています。市民会議と連携をし、市民の皆様の健康をまもっていきます。

岡崎げんき館市民会議 前代表
岡崎薬剤師会 前会長

太田 義穂さんが
岡崎市保健衛生表彰を受賞



岡崎げんき館市民会議の
関連ホームページをご覧ください

イベント・教室の
予定はこちら



お問い合わせは
こちらまで



jimukyoku@genki-shimin.com

地域ふれあい健康教室発

げんきレシピ 免疫力アップメニュー



地域ふれあい健康教室では、健康づくりリーダーと食生活改善推進員が協力して市民の健康づくりを支援し、「運動と食事」の両面から、年4回テーマを決めて実施しています。運動して、作って、食べて、心も体もリフレッシュしましょう！

鮭のちゃんちゃん焼き風

材料 (4人分)	鮭(切り身).....4枚(70g×4)
	キャベツ(ザク切り).....2枚(150g)
	もやし(洗って根を取る).....1袋
	えのき(半分に切る).....50g
	赤パプリカ(幅5mmに切る).....1/4個(25g)
	ピーマン(幅5mmに切る).....1個
	ごうしみぞ.....40g
	砂糖・酒.....各大さじ2
	みりん.....大さじ1
	豆板醤.....小さじ2
	アルミホイル(25cm角).....4枚

- 作り方
- ①アルミホイルに鮭をのせ、Aのたれを塗る。
 - ②野菜をのせ、残りのたれをかけてから、包む。
 - ③オープン230℃で15分～20分焼く。
(エネルギー 177kcal 塩分 1.1g)



酒粕汁

材料 (4人分)	鶏むね肉(食べやすい大きさに切る).....150g
	大根(いちょう切り).....60g
	さつまいも(半月切り).....100g
	白ネギ(斜め薄切り).....1本
	まいたけ(石づきを取りほぐす).....1パック
	だし汁.....700ml
	酒粕.....50g
みぞ.....大さじ1	

- 作り方
- ①鍋にだし汁、鶏むね肉、大根、酒粕をいれて、大根がやわらかくなるまで煮る。
 - ②①にさつまいも、まいたけ、白ネギを加えて、3～5分さつまいもがやわらかくなるまで煮る。
 - ③みぞを入れ、味を調える。
(エネルギー 146kcal 塩分 0.5g)

その他のレシピはこちら▶

