

## 健幸通信 ③

Smart Wellness City

田原本ヘルスケアプロジェクト

# 健康管理サイト「からだカルテ」の コンテンツを紹介します

町では「㈱タニタヘルスリンク」の川島紫乃さんのご協力をいただき、ヘルスケアプロジェクト（健幸ポイント事業）をより推進しています。

健幸ポイント事業では健康管理サイト「からだカルテ」を使います。「からだカルテ」では皆さんの歩数・体重などの情報だけでなく、プロジェクト運営からプロジェクトでのイベントのお知らせ、そして「タニタ社員食堂レシピ」などが掲載されています。



田原本町 川島紫乃さん



## 「タニタ社員食堂レシピ」とは

健康的な食習慣づくりをサポートするレシピサイト。掲載レシピ数は、タニタの管理栄養士監修によるオリジナルレシピも含め 1,300 以上。いずれのレシピも、野菜をたっぷり使って、1 定食あたりのカロリーを 500kcal 前後、塩分を 3g 以下に抑えながら、おいしく食べ応えのある㈱タニタの社員食堂のレシピコンセプトに基づいています。ダイエットだけでなく、子どもの食育など、家族の健康づくりにも役立てていただけます。

「からだカルテ」画面左上のメニューから「タニタ社員食堂レシピ」が閲覧できます。「タニタ社員食堂レシピ」では、おいしくてヘルシーなレシピを毎週 5 定食分紹介しています！



タニタ社員食堂  
レシピ

## 健幸ポイント事業参加者募集中！

歩いてポイントをためるだけなので、誰でも気軽にスタートできます♪ 私たちと一緒に「健幸生活」で自分をもっと好きになりましょう！

皆様のご応募お待ちしております。

**対象者** 町内在住の 40 歳以上（令和 4 年 3 月 31 日時点）で説明会に参加できる人。

※説明会の日程については受付後に案内します。

**費用** 2,000 円

（参加者には 1,000 円相当のポイントを還元！）

**応募方法** 町ホームページ、または町役場などにある応募用紙に必要事項を記入し、持参または郵送。

**提出先** 〒 636-0392 田原本町 890-1

田原本町長寿介護課 SWC 推進係

☎ 34-2052 / ☎ 32-2977

# 警戒レベルの内容が変わりました

☎ 防災課安全防災係 ☎ 34-2059

警戒レベルを用いた避難情報が一部変更されました。

避難勧告が廃止され、避難指示に一本化されました。これからは、警戒レベル4「避難指示」で危険な場所から全員が避難しましょう。

お年寄りや障がいのある人など避難に時間がかかる人やその支援者の人は、警戒レベル3「高齢者等避難」で速やかに避難しましょう。

警戒レベルによって、避難行動や避難情報が変わります。しっかりと認識し、迅速な避難で大切な命を守りましょう！

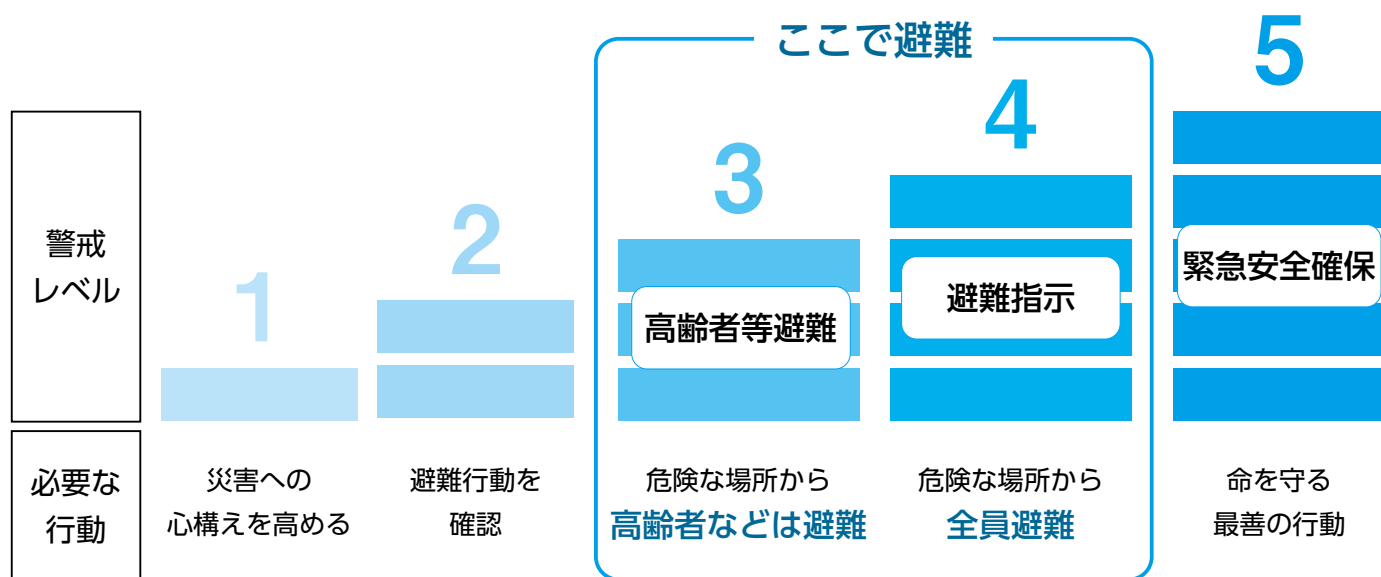
詳しい情報は内閣府避難情報に関するガイドライン改定をご確認ください。



内閣府防災情報ホームページ（避難情報に関するガイドラインの改定）



内閣府防災公式  
LINE アカウント  
(LINE ID:@bosai)



大雨警報（土砂災害）の発表はなくなりました

■ 田原本町は土砂災害警戒区域の指定箇所がないため、6月8日から町への大雨警報（土砂災害）の発表はなくなりました。

## 今やろう！ 防災アクション



Vol.30

☎ 防災課安全防災係 ☎ 34-2059

## 防災情報などを正確に入手しましょう！

テレビ・ラジオ・安心安全メール・災害電話サービス・防災無線などで最新の情報を収集しましょう。正確な情報を収集し、災害発生時や発生が予想される場合、身を守る行動をとりましょう。

### 町から発信される情報を確認

#### ● 防災行政無線

防災無線フリーダイヤルは防災行政無線の内容を放送後に確認することができます。

☎ 0120-32-6201（通話料無料・24時間自動対応）

#### ● 災害電話サービス

防災行政無線の放送内容を固定電話・FAX・携帯電話に自動発信し、自動音声でお知らせします。



#### ● 安心・安全メール

〈スマートフォン・携帯電話にメール配信〉

気象情報・避難情報などを配信します。



※新型コロナウイルス感染症による影響により、本紙に掲載されている情報が変更になる可能性があります。最新の情報については、担当課へ問い合わせいただくか、町ホームページをご確認ください。