



9月は食生活改善普及運動月間!

朝食・野菜を食べよう

生活習慣病の増加が健康面における重要な課題となっています。これらの疾病の発症と進行を防ぐには、生活習慣の改善、とりわけ毎日の食生活の改善が重要です。

国民一人一人が改めて食生活改善の重要性を認識し、理解を深め、日常生活での実践を促進するため、9月の1カ月間に食生活改善普及運動が展開されます。

厚生労働省では今回の重点活動に、健康増進計画「健康日本21」の数値目標にも掲げている「朝食を欠食する人の減少」「野菜の摂取量の増加」を掲げています。

朝食は、体のだるさやいらぬ感を解消し、心にも良い影響を与えます。

野菜は、体の健康を保つためには欠かせません。成人では1人1日当たり約350グラム必要とされています。

目標「栄養・食生活」の行動目標に「朝食を毎日とろう」「野菜の摂取量を増やそう」を掲げています。平成20年度同ブランチアンケート調査では、86.6%の方がほとんど毎日朝食を食べていると回答し、野菜を1日約350グラム摂取している方は、45.7%となっています。

この割合を高めるため、期間中にレシピ集やフードモデルによる朝食、350グラムの野菜を保健医療センターで展示しています。

ほかに、健康診査や健康相談、生活習慣病予防の健康教育などを通じて、食事の大切さを年代別に普及啓発しています。

●**保育園での取り組み**
保育園の在園期間中は、心も体も成長する大切な時期です。大人になっても心身ともに健康であるよう、手作り給食、調理保育、食べ物講話、給食だよりなどを通じて、良い食習慣作りのお手伝いをしています。

●**地域での取り組み**
市食生活改善推進協議会(植松正子会長)は、「おいしく、楽しく、健康に」をスローガンに料理教室を開催し、食生活改善に取り組んでいます。皆さんもぜひ参加してください。

今後、健やかで自分らしい健康づくりを目指して食生活改善を促進していきます。

3. 園同センター ☎77・1113

▶講習会などで、食生活改善に取り組んでいます



▶保健医療センターでの展示



▲子ども健康相談



▲朝食のモデル



▶350グラムの野菜モデル



定額給付金・子育て応援特別手当 申請期限は10月2日

定額給付金・子育て応援特別手当の申請期限が近づいてきました。まだ申請していない方で給付を希望する場合は、早めに手続きしてください。

期限を過ぎると給付を受けられなくなります。申請書を受け取っていない

方や紛失した方は問い合わせください。

■定額給付金は企画課定額給付金担当 ☎70・5848
■子育て応援特別手当は子育て支援課 ☎70・5664。