

6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。

★いの町健康増進計画キャッチフレーズ★

『きれいな みずとくうき こころゆたか けんこう はぐくもう いののまち』

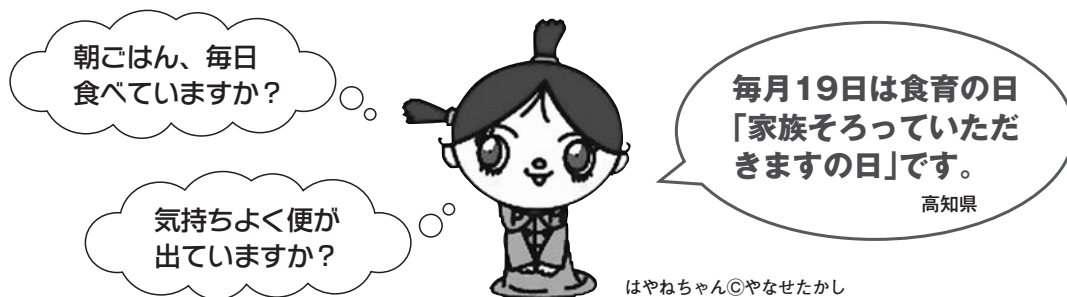
毎日の食生活で
私ができること

- ④ みんなで 早起き 早寝 朝ごはん
- ④ っと健康 夕食 軽め
- ④ りくもう 食事のバランス 主食・主菜・副菜を揃えよう
- ④ ふうして こまめに 水分 摂りましょう
- ④ んと よくかんで 食べる
- ④ もちよく 毎朝 快便

食育とは、正しい食生活を学び、自分で考え、健康で豊かな生活が実践できるよう取り組んでいくことを言います。

食生活は、糖尿病や心疾患・がんなどの生活習慣病と深く関わりがあります。心も体も健康であるためには、子どものころから自分の体や健康に関心を持ち、食事や食べものに興味を持って、健康づくりを実践することが大切です。

まずは、ご家庭で食事や健康づくりについて話をするところから始めてみましょう！



はやねちゃん©やなせたかし

6月4日～6月10日は歯の衛生週間です。

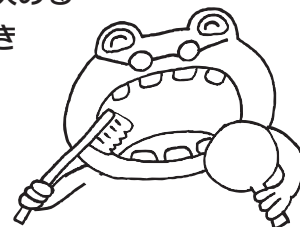
元気に食べ、明るく話し笑える歯と口の健康は、豊かで幸せな人生を過ごすための第一歩です。

★いの町健康増進計画キャッチフレーズ★

『きれいな みずとくうき こころゆたか けんこう はぐくもう いののまち』

むし歯や歯周病を減らし、
口のなかをきれいに保つ

- ④ みがきは 1日1回は 丁寧に
- ④ っところえて 間食は 時間を決める
- ④ ちの健康は フッ素入り歯みがき
- ④ う一度 定期的に 歯科健診
- ④ がいは ぶくぶく 必ず食後



☆歯を失わないために☆

- ・8020運動や歯周病予防について理解しましょう。
- ・地域や職場での歯科健診を積極的に受けましょう。
- ・年1回は、かかりつけ歯科医で定期的な健診や予防処置(歯石除去)などを受けましょう。
- ・歯間部清掃用具(糸ようじなど)を使用しましょう。
- ・歯周疾患の要因である喫煙について理解し、禁煙、防煙に努めましょう。
- ・義歯の正しい取り扱い方法の指導を受け、清潔にしましょう。

ほけん福祉課・吾北総合支所 住民福祉課・本川総合支所 住民福祉課