跳べ TOBE健康たいむ

６月は食育月間です！食事のバランスをとるためにも野菜を食べよう

町食育推進計画におけるアンケート結果では、毎日野菜を食べている人の割合は、成人男性49.4%、成人女性63.0%、毎日夕食で野菜を食べている幼児は61.3%、小学６年生57.1%、中学３年生65.2%という結果でした。

アンケート結果の内容を見ると、野菜は処理に手間がかかるのでイヤだと思う人が多く、野菜を食べるメリット等が浸透していないことがわかりました。野菜が十分に摂れていないと、ビタミン、ミネラル、食物繊維などが不足します。野菜を欠かさず食べてバランスのよい食事をすることで、心身の健康状態を良好に保ちます。

取り組みの一例　～ひとりひとりができることから始めてみましょう～

野菜を食べる環境をつくる

特に子どもには野菜を食べる機会を増やしましょう。

知識を深め、広める

食のバランスの大切さを学び、身近な人にも広めましょう。

料理のレパートリーを増やす

WEBやSNS等のレシピも活用し、豊かな食事を目指しましょう。

町では、さまざまな食育活動を行っています。ぜひご参加ください。

親子食育クッキング	病態栄養相談	離乳食訪問	小中学校での食育活動
保育所、幼稚園、認定こども園での食育活動	地域での栄養講話調理実習	乳幼児健診等での栄養相談	食生活改善推進協議会活動

皆さんの健康づくりのヒントが掲載された跳べTOBE健康プランはHPでも見られます。

砥部町の特定健診　～医療機関で受診する場合～

特定健診は、通院中の人も対象です。
かかりつけの病院でも受診できます。現在、通院中の人も年に１度は受診しましょう。

対 砥部町国民健康保険に加入している40歳から74歳の人
内 問診・診察、身体計測、尿検査、血圧測定、血液検査
¥ 無料

① 保健センターに電話で受診券を請求してください。

089-962-6888

受付時間 平日８：30～17：15
（年末年始を除く）

② ご希望の医療機関を選び、直接予約して受診してください。

当日には、マイナ保険証と受診券を持参してください。

詳しくはHPをご覧ください

問 保健センター　☎(962)6888