

保健センターだより

保健センター
☎83-5555

三種町健康づくり推進員研修会を開催しました

平成29年度三種町健康づくり推進員研修会（大山陽子会長）が5月30日、保健センターで行われました。

管理栄養士の田中美樹先生から、「今日からはじめる食生活改善」と題して講演していただきました。32名の推進員が日頃の自分の食生活をチェックしながら、新・食生活指針についてのお話を真剣に聞いていました。



●新・食生活指針より●

- ①食事を楽しみましょう
- ②1日の食事リズムから健やかな生活リズムを
- ③適度な運動とバランスの良い食事と適正体重の維持を
- ④主食・主菜・副菜を基本に食事のバランスを
- ⑤ごはんなどの穀類をしつかりと
- ⑥野菜・果物・牛乳・乳製品・豆類・魚なども組み合わせ
- ⑦食塩は控えめに、脂肪は質と量を
- ⑧日本の食文化や地域の産物を活かして、郷土の味継承を
- ⑨食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を
- ⑩「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみよう

自分たちの健康目標をつくり、よりよい食生活を目指しましょう

保健センターが開催する無料相談会

秋田なまはげの会出張相談会 ～暮らしの相談会～

【とき】 7月22日(土)
【相談内容】 借金、相続、年金など、お金や暮らしに関すること

こころの相談会 (臨床心理士 成田ひとみ氏)

【とき】 7月31日(月)
【相談内容】 悩みやお話をお聞きます。家族の方がおいでになっても結構です。

共通事項

【会場】 保健センター
【相談時間】 13時～16時
【申込方法】 原則予約制ですが、当日の申し込みも可能です(当日の場合、順番によりお待ちいただく場合があります)

申し込み、詳しいお問い合わせは保健センターまで。

こころ通信



こころちゃん

みんなで考える 心の健康づくり

「心のあたたかさ」の
命のすばらしさの
標語を募集します

大切な人、動植物、自然などとのふれあいや心の交流をとおり、また日々の生活のなかで感じた「心のあたたかさ・命のすばらしさ」をテーマにした標語を募集します。

テーマ
心のあたたかさ・命のすばらしさ
応募資格
三種町在住の小学生以上の方
三種町に通勤・通学している方
募集期間
7月1日から8月31日まで
応募方法
小中学生のみなさんには学校を通じて応募用紙を配布します。それ以外の方は、応募先に備え付けの応募用紙かA4程度の用紙に標語と住所・氏名・電話番号を明記の上、郵送または直接お届けください。(FAX可)

◆応募先
健康推進課・保健センター
各総合支所地域生活係
各公民館

入選作品は広報でお知らせし、自殺予防対策啓発活動に広く活用します。