

1歳で～す

～前年3月の
1番最初に生まれた赤ちゃん～

ふちした
涸下 ころろ ちゃん

H19. 3. 2日生

父 卓也 さん

母 美栄子 さん

(上下大迫公民会)

〇お母さんから一言
心のやさしい女の子でいてね。



☆楽々健康ウォーク☆

みなさん、一緒に歩いて気持ちいい汗を流してみませんか？

〇3月 9日(日)

トマトの里コース

午前8時～時吉温泉プール出発

〇3月22日(土)

川風さわやかコース

午前8時～県立北薩広域公園出発

食生活は私たちの健康の基本!! 道德教育にも役立ちます!!

～健康さつま21シリーズ～

※朝食を食べましたか？

本町の生活習慣アンケート調査によると「朝食を時々食べる」「食べない」と答えた「欠食する人」が19.2%です。中学生は10.2%、高校生は25.9%となっていますが、20歳代と30歳代の男性はそれぞれ53.5%、40.3%となっています。

※健康で幸福な生活のために！

家族の食生活はいかがでしょう？一人暮らしの方もしっかり食べていますか？元気な方は毎日3食きちんと食事をとってほしいですし、幼児や病弱な方、高齢者は、間食も食事のひとつと考え、食材や調理内容にもこだわってほしいと思います。

また、一日の生活時間の中で、睡眠や身体活動（労働・運動・学習・仕事など）と食事との時間配分、食事に要する時間も考慮してほしいです。

※個人としての取り組みは！

自分の適正体重を知り、体重コントロールを実践しましょう！

外食や食品購入の時は、栄養成分表示を参考にしましょう！

自分の食生活の問題に気づき、改善することを目標にしましょう！

町民の7割は野菜不足です！毎日、地元の新鮮な野菜を両手に山盛り1杯食べましょう！

日常の食材として、新鮮で安全な地場産のものを使用しましょう！

県民の塩分摂取量は12.1g、目標は10g以下です。基本健診で「塩分を控えている」

人は23.1%、調味料や味付けを工夫して塩分を控えるようにしましょう！

※適正に食べる環境づくりは！

町内には、外食栄養成分表示の店が7店あります。（保健所が成分計算に協力してくれます）私たちが、外食する店が成分表示してくれるといいですね。

勤務時間などの不規則により食事時間が不規則になる職場では、家庭や職場で、睡眠や勤務を考慮した適正な食事の質と量の確保が大切です。

食材についても町内や県内には優れた地場食材が豊富に存在します。食生活改善推進員などの活動により、これらの食材を活用したヘルシーメニューの普及を図っていく必要があります。各種の栄養教室などで知識の普及と調理技術の習得、食行動を変えることなどを支援する職場や地域などでのムードづくりが必要です。

もっと食べてね！



健康だより

楽しく

おいしく

バランスよく