
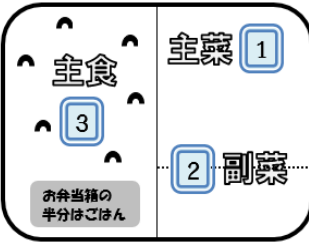


【様式1】

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	埼玉県
取組市町村名 取組団体・企業名	鴻巣市健康づくり課
取組の名称	懸垂幕の掲示
実施時期	6月
取組内容	<p>市役所本庁舎外壁に「早寝・早起き・朝ごはん」の標語の懸垂幕を掲示し、市民に広く周知しました。</p> 

① 食育月間の取組

<p>提出都道府県名 政令指定都市名</p>	<p>埼玉県</p>
<p>取組市町村名 取組団体・企業名</p>	<p>鴻巣市健康づくり課</p>
<p>取組の名称</p>	<p>幼稚園年長保護者に対する食育リーフレットの配布</p>
<p>実施時期</p>	<p>6月初旬</p>
<p>取組内容</p>	<p>市内幼稚園の年長児（5歳児※）の保護者にリーフレットを配布し、食育月間の周知と食情報の提供を行いました。</p> <p>※465名（令和3年度5月10日現在の推計）</p> <div data-bbox="497 862 954 1500">  <p>6月は食育月間です</p> <p>～毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」～</p> <p>健康でも豊かな毎日を送るために、食べることの大切さや楽しさについて、家族や身近な人と話してみませんか。</p> <p>朝食は「朝ごはん」、昼食は「昼ごはん」、夕食は「夕ごはん」。</p> <p>1日の始まりは朝ごはんから</p> <p>「朝ごはんをくわい食べなくても大丈夫」と思っている方はいませんか？ 子どもは食べ物の消化・吸収する力が十分に発達していませんので、一度の食事でもたくさん の量を食べることで疲れます。そのため、1食でも欠けると栄養に必要なエネルギーが 足りなくなってしまうので、朝ごはんをしっかり食べるためには、早寝早起きも大切です。 この機会に、生活リズムも見直してみよう。</p> </div> <div data-bbox="778 1473 1519 1998"> <p>お弁当箱で「ピラミッドチェック！ あなたの弁当箱は？」</p>  <p>★ お弁当箱の「あ」おまじびったり！ 自分に合ったサイズを選びましょう。 お弁当箱の容量（al）＝1食に必要なエネルギー量（kcal） 表示がない場合は計量カップで水を入れてみましょう！</p> <p>★ おかずの「い」ろどりきれい！ 彩り豊かでおいしそうできれいなことが大切です！ あか・しろ・みどり・しろ・くろの5色がとろうと、おいしそう！</p> <p>★ しょくさ：主菜1：副菜2でバランスばっちり！ 料理の組み合わせは主菜3：主菜1：副菜2の表面積比に！</p> <p>★ おかずは「そ」れぞれ異なる調理法！ 油煎を多く使った料理は「1品」まで 塩分の深い料理も「1品」までにしきましょう！</p> <p>★ 調理がしかりつまっていて「う」ごかない！ 調理が動かないようにしっかりと詰めましょう！ おたをしめてもつぶれやすい料理の戻しまで、調理が動かないように する間を、しっかりと詰めましょう。</p> <p>～鴻巣市食育庁内推進委員会～ <問い合わせ先> 鴻巣保健センター TEL：543-1561</p> </div>

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	埼玉県
取組市町村名 取組団体・企業名	鴻巣市健康づくり課
取組の名称	広報への掲載
実施時期	6月号 6月11日配布
取組内容	市広報紙に、毎年6月は「食育月間」と掲載し周知しました。 また、食育情報として「カルシウム」、「食物繊維」について掲載し、広く市民に働きかけました。

保健センターからのお知らせ

女性の健康教室 ～生活改善でさらに美しい自分へ～

とき/7月27・28日(火・水) 10時～12時(全2回)
 ところ/鴻巣保健センター
 対象/市内在住で30歳以上の女性
 定員/15人(先着順)
 費用/無料

内容/健康運動指導士とヘルスケアトレーナーによる「腰痛私になるために!カラダ関節しほ座」と「実践!しなやかなカラダづくり講座」
 申込み・問い合わせ/7月5日(日)9時～7月26日(月)17時に鴻巣保健センター

暮らしとこころの総合相談会

とき/7月16日(金)11時～15時
 ところ/鴻巣保健センター 対象/市内在住の方
 内容/弁護士をはじめとする専門家が、失業・多重債務などの生活の悩みや、引きこもりなどのこころの総合的な問題等について相談に応じます
 費用/無料
 申込み・問い合わせ/6月15日(日)以降の平日10時～17時に「暮らしとこころの総合相談会事務局」(☎048-782-4675)

小児慢性特定疾病医療費の軽減支給申請を受け付けます

受付期間/6月14日(月)～7月30日(木)
 ところ/鴻巣保健センター
 対象/現在平成30年度を持っており、引き続き治療が必要な20歳未満の方の保護者
 その他/詳細は保健所から送付される書類をご覧ください
 問い合わせ/鴻巣保健所(☎541-0249)

6月は食育月間 骨の材料を補給しよう

骨の健康に欠かせない栄養素といえばカルシウムですが、あらゆる年代の方の摂取量が不足しています。
 牛乳や乳製品は、カルシウムを多く含む吸収率も良いです。さらに、血圧を上昇させる血中ナトリウムの作用を弱める働きや降圧作用があることも知られており、高血圧対策にも効果が期待できます。

カルシウム推奨量と摂取量 (mg) 市和元市医師会健康調査より

年齢・性別	男性	女性
10～29歳	800mg	650mg
30～39歳	750mg	600mg
40～49歳	700mg	600mg
50～59歳	700mg	600mg
60～69歳	700mg	600mg
70～79歳	700mg	600mg
80歳以上	700mg	600mg

カルシウムの摂取量 (1日あたり)

年齢・性別	男性	女性
10～29歳	800mg	650mg
30～39歳	750mg	600mg
40～49歳	700mg	600mg
50～59歳	700mg	600mg
60～69歳	700mg	600mg
70～79歳	700mg	600mg
80歳以上	700mg	600mg

日本人の食事摂取基準(2020年版)より

カルシウム含有量

- 220mg (牛乳1本200ml)
- 63mg (チーズ100g)
- 170mg (ゆめしほ1袋100g)
- 144mg (L1缶1本)
- 100mg (大豆10g)

魚・きのこ類に多く含まれるビタミンDと一緒に摂取するとカルシウムの吸収率がUP!

食育講演会
 上手に食べて・動いて元気になろう!
 とき/8月26日(木)10時～11時15分
 (開場=9時40分)
 ところ/クレアこつこのす小ホール
 定員/150人(先着順)
 内容/こばたてるみさん(公認スポーツ栄養士)による講演
 費用/無料
 その他/一時保育有(定員10人)
 申込み・問い合わせ/6月28日(月)9時～8月20日(日)17時まで電話で鴻巣保健センター ※電子申請も可

健康長寿歯科健診
 前年度に75歳と80歳になった方を対象に歯科健診を実施
 とき/7月1日(日)～令和4年1月31日(日)
 対象/次のいずれかに該当し、後期高齢者医療被保険者証を持っている方
 ○昭和15年4月2日～昭和16年4月1日生まれ
 ○昭和20年4月2日～昭和21年4月1日生まれ
 費用/無料
 その他/詳細は6月下旬送付の案内をご覧ください
 問い合わせ/埼玉県後期高齢者医療広域連合(☎048-833-3130)

このす商工葬祭

地元職人の業者による
 新型コロナウイルス感染症予防対策実施中
 ☎048-541-0665
 ☎0120-42-5225

県央みずほ斎場 鴻巣葬礼センター

このす商工葬祭はどなたでもご利用できます
 24時間 365日対応 事前相談承ります
 鴻巣市商工会 ☎048-541-1008
 鴻巣市本町 5-4-20

学研北国研究所 北国大学メディカルセンター **「人間ドックのご案内」** 1年に1度は健康チェックをしませんか!!

【料金】
 一般基本コース 1日(日曜) 66,000円
 ※検査項目は検査内容表の通りです。検査内容はコースにより異なります。検査内容についてはお問い合わせください。

【オプション検査】
 胃カメラ 3,000円 胸部MRI/MRA 22,000円
 腹部CT 11,000円 頸動脈エコー 6,000円
 腸内細菌検査 7,700円 マンモグラフィ 4,950円

【ご予約・お問い合わせ先】 ☎048-593-1227(直線)・☎048-593-1212(代表) 北国大学 北国100
 月～金曜日10:00～18:00、土曜日10:00～12:00(第1・3・5日) ※2～4土曜日、日曜日・日曜日は休診