

健康相談・教室のご案内



「心身ともに健康で、若々しくいたい」とだれしも思いますよね。
 あなたの血液の状態はサラサラですか？
 内蔵の働きはいかがですか？
 これからの健康づくりのヒントを一緒にさがしてみませんか…

- 対象：① 基本健康診査で医師から勧められた方
 ② 健康づくりに関心のある方

保健師・栄養士による 健康相談

〈内容〉 血圧測定・体脂肪測定
 基礎代謝測定と相談
 〈とき〉 11/7(月) 11/16(水)
 11/24(木) 12/1(木)
 12/14(水)
 時間はお問い合わせください。
 (お一人 30分、予約制)
 〈ところ〉 保健センター

◎問い合わせ・申し込み
 子育て介護課 ☎内線308

食べて動いて健康教室

内 容	とき・時間	参加費
①からだに良い食事と生活習慣病（講義）	12/9(金) 午後1時30分～3時30分	無料
②自分にあった食事を知ろう（バイキング形式で実施）	12/12(月) 午前10時～午後1時30分	500円
③自分にあった運動量を知ろう（ウォーキング・ストレッチ等）	12/15(木) 午後1時30分～3時30分	無料

〈ところ〉 保健センター 募集人数：25名

こんにちはは保健師です

はじめませんか？
「食育」



食事の時間は楽しいですか？

偏食、欠食、学童期の肥満や、思春期の「やせ」の増加、家族そろって食事を摂る機会の減少（孤食）など、子どもの「食」をめぐる現状は大きく変わってきています。これらの現状を受け、子どもたちの「食べる力」を育むために、数年前より「食育」への取り組みが進められ、今年の6月には、「食育基本法」が制定されました。

この機会に、お子さんの「食」を見つめてみませんか？

食事の時間にお腹はすいていますか？

思いきり遊んだ後はお腹がすきます。幼い頃からぐっすり眠って、たっぷり遊び、空腹を感じられるようになれば、食欲や生活のリズムの大切さを感じるようになります。

おいしさを見つけれられますか？

食事の楽しさは「おいしさ」を知ることから始まります。様々な味を体験し、いろいろな食品を見て触ることで「食べよう」とする意欲が育ちます。

家族や仲間と食べると「おいしい」のは、食卓がコミュニケーションの場となり、相手と気持ちが通じて心が「わくわく」するからです。みんなで食べる楽しさを体験していると、人の気持ちがよくわかるようになり、思いやりの心が育ちます。

一緒に食事づくりを
していますか？

子どもの食事づくりやお手伝いは、調理法を伝えるだけでなく、マナーや習慣を覚え、家族のコミュニケーションをはかる良いチャンスです。お手伝いや買い物、ときには食物の栽培や収穫などを通して子どもができることを増やしてみましよう。

食べ物のほなしを
よくしていますか？

「食べたいもの」を話し合ったり、本や遊びを通して食べ物やからだの話題に親しんでいると、食べ物に興味や関心を持てるようになります。

◎問い合わせ 子育て介護課
 山下 ☎内線308