



保健福祉課 保健係 ☎ 585-2783  
E-mail:hoken@town.kunimi.fukushima.jp

## 6月は食育月間

食育月間では、国、地方公共団体、関係団体などが協力して、食育推進運動を重点的かつ効果的に実施し、食育の一層の浸透を図ることとしています。

食育は、国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことができるようにするための重要なテーマです。食育月間をきっかけに、みなさん一人一人ができることから実践してみたいかでしょうか。

### 減塩と野菜摂取で生活習慣病予防

#### ●高血圧予防は減塩から

塩分の摂り過ぎは高血圧を招き、脳梗塞、心筋梗塞などを引き起こす原因にもなります。胃がんのリスクも高めるので、日頃から減塩に努めましょう。

#### ●毎日あと1皿の野菜を

野菜に多く含まれるカリウムは体内の余分なナトリウムを排出し、血圧の上昇を防ぐ働きをします。生活習慣病予防のために、毎日あと1皿(70g)の野菜を食べましょう。

## 国見町健康ポイント事業にご参加ください！！

6月11日から国見町健康ポイント事業（ふくしま健民カード事業）がスタートします。

#### Q. どんな事業？

毎日の健康づくりの取り組みなどにポイントをつけて、一定のポイントを貯めると「ふくしま健民カード」が発行されます。そのカードを協力店に提示すると様々な特典が受けられます。また、カードを受け取る時にプレゼントキャンペーンに応募でき、抽選で豪華賞品が当たります。抽選は11月と3月の2回です。

#### Q. だれでも参加できる？

町内在住の18歳以上の人（高校生は除く）であれば参加できます。6月中旬に各家庭に「平成28年度国見町健康ポイント事業記入台紙」を配布します。また、保健福祉課保健係窓口でも配布します（6月13日以降）。

#### Q. ポイントって何するの？

毎日の健康行動を決めて30日間達成すると1000ポイント贈呈します。そのほかに町の事業への参加、健康診査の受診、献血への協力などでボーナスポイントが贈呈されます。

#### Q. ポイントが貯まったら？

ポイントが貯まったら記入台帳を保健福祉課保健係までお持ちください（平日午前8時30分から午後5時15分）。ポイントの計算についても、お気軽にご相談ください。

#### Q. 協力店は？

福島県ホームページでご覧になれます。カード発行時にも一覧を配布します。

### \*\*\*ニコニコ相談会\*\*\*

対象者	実施日	実施時間	会場
国見町在住の妊婦 国見町在住の乳幼児及びその保護者	8月24日(木)	午前10時から 午前11時30分	子育て支援センター (藤田保育所内)

【実施内容】 身体計測、栄養相談、子育て相談等について保健師、栄養士がお待ちしております。

《持参するもの》 母子健康手帳、お子さんの飲み物（水筒にいれて）を忘れずに！

《申し込み方法》 前日まで保健福祉課または藤田保育所（☎585-2374）に電話でお申し込みください。

### \*\*\*乳児健診\*\*\*

該当児	実施日	受付時間	会場
・3か月児（平成28年4月生まれ） ・9か月児（平成27年10月生まれ）	8月25日(木)	午後1時15分から 午後1時45分	観月台文化センター 第1和室

【健診内容】 医師の指導、身体測定、調乳、離乳、予防接種などについて

9か月児は、歯科衛生士による歯に関するお話も予定しています。

《持参するもの》 母子健康手帳を忘れずに！

### \*\*\*3歳6か月児健診\*\*\*

該当児	実施日	受付時間	会場
平成24年12月1日から 平成25年2月28日生まれの子	8月30日(木)	午後1時30分から 午後1時45分	森江野町民センター

【健診内容】 内科と歯科の医師の診察、生活保健指導、視力・聴力検査などを行います。

心理判定員による相談・指導…子育てに関する不安や悩み等、お気軽にご相談ください。

健診該当者には後日健診票を郵送します。

《持参するもの》 母子健康手帳を忘れずに！

## インフォメーション

### 「女性のミカタ健康サポートコール」のお知らせ

予期しない妊娠や、女性のからだに関する相談は、最寄りの保健福祉事務所で相談できます。あなたが抱えるからだや心の悩みに保健師が対応します。

- ◆相談窓口 県北保健福祉事務所  
専用コール☎535-5615
- ◆相談時間 平日 午前9時から午後5時
- ◆相談費用 無料

