

# 読者プレゼント

アンケートに答えると、  
抽選で**30**名様に  
当たる!

## いいたて雪っ娘かぼちゃの カレーとスープの食べくらべセット

各2食入り

までい工房美彩恋人 (福島市)

「いいたて雪っ娘」は、冬の寒さが厳しい飯舘村で誕生したオリジナル品種のかぼちゃ。白い薄皮と鮮やかな黄色の果肉が特徴です。ゆっくり丁寧に「までい」の精神で育てられた、やさしく濃厚な味わいを楽しめます。

ほっこり  
温まる♪



※画像は盛りつけのイメージです。

ご回答  
をお願いします!

## 県民の声ミニアンケート

**Q** あなたは、災害時の自分の避難行動について考える「マイ避難」の取り組みを知っていますか?

- A**
- ① 内容について理解し、計画も作成している
  - ② 内容は理解しているが、計画は作成していない
  - ③ 聞いたことはあるが内容は知らない
  - ④ 言葉を聞いたことがない

## 10月号のミニアンケート結果

健康な状態と要介護状態の中間を指す「フレイル」について知っていますか?

- ① 内容について理解し、対策を取っている ..... 60人
- ② 内容をある程度理解している ..... 91人
- ③ 聞いたことはあるが内容は知らない... 119人
- ④ 知らない ..... 237人

## フレイル

年を重ねるとともに体や心の働き、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。何もしないままだと介護が必要となる可能性があります。適度な運動、バランスのとれた食事、こまめ口腔ケア、人との関わりを持つことを心がけることで予防することができます。

問 健康づくり推進課 ☎024 (521) 7165  
10月号のプレゼント応募者は515人(アンケート有効回答者数507人)でした。

【応募締切】

12月31日(木)

※当日消印有効。当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。個人情報は賞品の発送にのみ使用いたします。お受け取りいただけない場合は、当選は無効となります。

■ はがき・Eメール・FAX でご応募ください。

Eメール yume@pref.fukushima.lg.jp

FAX 024 (521) 7901

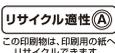
コチラからも  
ご応募できます!



960-8670

県庁広報課  
「ゆめだより」係  
12月号応募

- ① 「県民の声ミニアンケート」の回答
- ② 興味を持った記事
- ③ 本誌へのご意見・ご感想
- ④ 県政へのご意見
- ⑤ 住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号



再生紙使用



この広報誌は、再生紙と環境にやさしいベジタブルインキを使用しています。