



健康はなまるだより

発行月 令和3年6月

発行 県中圏地域・職域連携協議会

県中圏地域・職域連携協議会から「健康はなまるだより」をお届けします。
みなさまの健康づくりと生活習慣病予防にお役立てください。

毎年6月は食育月間！
毎月19日は食育の日！
～食べることは生きること～



『食育月間』とは

国、地方公共団体、関係団体等が協力して、食育推進運動を重点的かつ効果的に実施し、食育の国民への浸透を図るため、食育推進基本計画により毎年6月を「食育月間」と決めました。

『食育の日』とは

食育推進運動を継続的に展開し、食育の一層の定着を図る機会として、食育推進基本計画では、毎月19日を「食育（「ショクイク」=19）の日」と定めています。

毎月19日は

『家族そろって食卓を囲む』など食育の日を実践しましょう！

★みんなで実践！「ベジファースト」★

たっぷり食べよう ビタミン・ミネラル・食物繊維

野菜1日 350g 摂取するためのポイント

生の野菜なら両手いっぱい

野菜料理なら5皿 およそ1皿70g

果物 片手にのるくらい 1日100g～200g目安

ポリウムを減らして食べやすくする
加熱（煮る・炒める・ゆでる）
レンジを活用して簡単料理

*ベジファーストとは食事のときに野菜から先に食べ始めることをいいます。

【このチラシに関するお問い合わせ先】

福島県県中保健福祉事務所 健康増進課 電話0248-75-7814

熱中症に気をつけましょう！

これから暑くなる時期、注意したいのが熱中症です。マスクを着用していると、皮膚からの熱が逃げにくくなる、気づかないうちに脱水になる等、体温調節がしづらくなり、熱中症のリスクが高まると言われています。今回は、感染対策をしながら暑さを乗り切るためのポイントをご紹介します。

暑さを避ける

- ・涼しい服装、日傘、帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ外でも日陰へ



のどが乾いていなくてもこまめな水分補給

- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに
- ・入浴前後や起床後もまず水分補給
- ・1日あたり1.2Lを目安に（コップでは約6杯分）



エアコン使用時もこまめに換気

- ・窓とドア等2か所を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する
- ・換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定



暑さに備えた体づくりと日頃からの体調管理

- ・暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動（やや暑い環境でややきついと感じる強度で毎日30分程度）
- ・日頃からの体温測定と健康チェック
- ・体調が悪い時は、無理せず自宅で静養

参考：環境省・厚生労働省熱中症予防×コロナ感染防止で「新しい生活様式」を健康に！

◇◇ 職場や家庭の健康づくりにお役立てください ◇◇

「健康長寿サポーター養成講座」のお知らせ

県中保健福祉事務所では、働き盛り世代の方を対象とした「健康長寿サポーター養成講座」を行っています。

対象となるのは、須賀川市、田村市、岩瀬郡、石川郡、田村郡に住所を有する企業、事業所、公共団体などです。

内容は約1時間程度で、

「福島県の健康状況」「生活習慣病を予防する食事」「運動」

「社会参加」を中心に、

ご希望に応じて「たばこ」「お酒」「歯の健康」「肝炎」「がん検診」

から選ぶことができます。講師は保健福祉事務所職員が行い、受講料は無料です。



申込方法など、くわしくは

福島県県中保健福祉事務所 総務企画課までご連絡ください。

電話 0248-75-7800 まで。

又は、こちらからでも確認できます。

県中保健福祉事務所 宅配講座

検索