

食改さん とは？

食改さんとは、「食生活改善推進員」を略した名称になります。
食生活改善推進員は「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、自分自身や家族、身近な人たちがいつまでも健康で楽しく生活できるよう、食事を通した健康づくりを推進しているボランティア団体です。

活動の様子



食生活改善推進員養成講習会受講生募集

▶食生活改善推進員の主な活動は、保健センターや公民館で行う調理実習などです。おいしくてバランスの良い食事を推進しながら、子どもたちや近所の方々と交流をする、楽しさとやりがいのある活動をしています。この機会にぜひ講習会を受け、一緒に活動を行いましょう！

講習会内容：食生活や健康に関する講話・調理実習（予定）お家で定番献立

調理実習（例）タンパク質しっかり献立・腸活献立・かみかみレシピなど

※受講申込者には、後日詳細を通知します。

※日時・内容は変更となる場合があります。

日にち：① 8月23日 金・② 9月12日 火・③ 10月7日 月・

④ 10月25日 金・⑤ 11月6日 火・⑥ 11月21日 火・

⑦ 12月13日 金（全7回）

場所：①・⑦（石岡保健センター）・②～⑥（八郷保健センター）

費用：無料 **定員：**20人

対象：石岡市民で講習終了後に食生活改善推進員として活動できる人

食すること・健康・ボランティア活動などに興味のある人

※年齢・性別は問いません。

〒八郷保健センター TEL 43-6655



健康応援週間 ～6月は食育月間です～

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。

日頃の食生活を見直し、少しずつ意識することが毎日の健康へ繋がります。

食育月間や食育の日をきっかけに普段の食生活を見直し、

できることから始めてみませんか？

朝食、 食べていますか？

朝食は1日の始まりに必要なエネルギー源です。朝食を食べないと体温が上がらずエネルギーも不足してしまいます。毎日の朝食で規則正しい1日のリズムをつくりましょう。



野菜、たっぷり食べて いますか？

野菜には、カリウム、ビタミンC、食物繊維といった栄養素がたくさん入っています。熱を通すとかさが減ってたくさん食べることができますので、1日350g（5皿）を目標に食べることを意識してみましょう。



塩分の摂りすぎに注意 しましょう。

塩分は摂りすぎると高血圧等の病気に繋がることが分かっています。摂りすぎないように気を付けましょう。



おいしい食事は健康な歯から

6月4日から10日までは歯と口の健康週間です！

6月4日から10日までは『歯と口の健康週間』です。6月4日はむと4の語呂合わせで、「むし歯予防の日」と言われています。歯の力・お口の役割として、「おいしく食べる」、「滑舌良く話す」、「若々しい表情を作る」、「からだの姿勢やバランスを保つ」ことができます。健康なお口づくりのため、よく噛み、丁寧な歯みがきを意識してみましょう。

市では、石岡市歯科医師会の協力のもと、口腔がん・成人歯科健診を実施しています。歯科医師による診察や歯科衛生士による歯みがき、入れ歯の手入れ、舌の清掃、お口の体操、だ液腺マッサージなどのアドバイスが受けられます。

普段の生活の意識づけのために、この機会にぜひお申し込みください。

口腔がん・成人歯科健診

対象：18歳以上の石岡市民

料金：無料

日にち：7月10日（困）・11日（困）・
12日（金）（石岡保健センター）

定員：45人／日

※定員になり次第締め切ります。すでに申込開始しておりますので、お早めにお申し込みください。12月に八郷保健センターで行う健診は9月2日（日）から申し込みを開始します。

☎八郷保健センター TEL 43-6655