

保健センター だより

- 弓削保健センター
TEL 77-3700
- 岩城保健センター
TEL 74-0755
- 生名保健センター
TEL 74-0911
- 魚島保健福祉センター
TEL 74-1120

愛ある食卓 元気なえひめ

毎年6月は食育月間です

食育というと、子供たちに対してのものと思われがちですが、食育は生涯を通じて関わりがあるものです。

食育とは、国民一人ひとりが、生涯を通じて健全な食生活の実現、食文化の継承、健康の確保等が図れるよう、自らの食について考える習慣や食に関する様々な知識と食を選択する判断力を楽しく身に付けるための学習等の取り組みを指します。

★食育をすすめるには？

個人が主役となり、個人自らの意思で食育に取り組むことが重要ですが、個人の食に関する課題をより効果的に解決するためには、家庭、地域、学校、保育所、行政、各種団体など

が様々な分野において協働してその取り組みを支えることが必要です。

★一人ひとりができることは？

食育の4本柱

①食のバランス

- ・ 健やかな食生活のリズムを身につける
- ・ 自分の適量を知り主食、主菜、副菜をそろえて食べる
- ・ 朝食を毎日食べる
- ・ 間食（おやつ）、夜食の食べ方に気をつける

食事バランスガイド



②からだをつくる

- ・ からだの機能を理解し、健康的な生活習慣を身につける
- ・ 運動習慣を身につける
- ・ 自分の健康状態を把握する
- ・ よくかんで食べるためにむし歯、歯周病を予防し※8020をめざす
- ※「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動

③自分で選ぶ力

- ・ 味覚を育てる
- ・ 食の情報を見分ける知識を身につける
- ・ 調理方法や料理の選び方を習得する

④食の文化と環境

- ・ 食事を楽しむ
- ・ 食に関する感謝の気持ちを養う
- ・ 食事のマナーを身につける
- ・ 日本型食生活のよさを知り、地域の食文化を継承する
- ・ みかんや魚などの県産品を食べる
- ・ 様々な体験を通して、食べ物の大切さを知り、環境について考え行動する

平成20年度食育標語より

◎「うれしいな 笑顔満点 食満点」

◎「食文化 次はあなたが 守る番」

◎「選ぶこと 君の健康 守ること」

※保健センターでは、食育や健康教室・相談など地域の人々の健康に関する種々の窓口をしています。どんな些細な事でもかまいませんので、お気軽に健康づくりの一助としてご利用ください。

食中毒予防教室の開催

これからの季節は、食中毒が発生しやすくなります。食中毒について勉強し、食中毒の予防に努めましょう。

■演題

「食中毒予防について」

■講師

今治保健所 食品衛生監視員

■日時

6月6日(金)

弓削保健センター
6月27日(金)

生名保健センター
13時30分～15時

※参加申し込みの必要はありません。お気軽にご参加ください。



食中毒を予防するためには、食品の清潔や温度管理に注意し、出来上がったものは早めに食べるようにしましょう！

地域包括支援センターだより

地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢の皆さんを、介護、福祉、健康、医療などさまざまな面から総合的に支えるための総合窓口です。皆さんがいつまでも健やかに住みなれた地域で生活していけるよう、地域包括支援センターを積極的にご利用ください。

★上島町地域包括支援センター TEL 77-3698
★生名サブセンター TEL 74-0921
★岩城サブセンター TEL 74-0755
★魚島窓口 TEL 74-1120

介護者交流（元氣回復）会開催のご案内

上島町地域包括支援センターでは、介護者の支援を目的として、介護教室や交流会（上島町合同・地区別）等を実施しています。今回は、6月に開催する介護者交流会（上島町合同）を紹介します。

この事業は、高齢者を介護している家族相互の交流等により心身の元氣回復（リフレッシュ）を図ることを目的として開催しています。毎年、10名前後のご参加をいただき介護者同士が知り合うきっかけにもなっています。介護は、いつまで続くかわからないことや24時間休みがないこ

とから、介護している人のほとんどがストレスを抱えているといわれています。ストレスを抱え込まず、悩みを共有しあうことで気分がすっきりすることも大いにあります。ぜひご参加ください。

●開催日時 6月27日（金）

午前10時15分土生港集合

●目的地 大三島

●内容 大山祇神社散策、伯方の塩大三島工場見学

民宿での昼食・情報交換

※土生港までの旅費、昼食代（2000円）はご負担ください。

●申し込み先 地域包括支援センター、各地区サブセンター

●申し込み期限 6月10日（火）まで

ストレス解消の方法

介護ストレスにかかわらず、日常生活にストレスはつきものです。ストレスを軽減するひとつの方法として腹式呼吸法をご紹介します。

①あおむけに寝て、膝を立て両手を下腹部に置く。

②下腹部をへこませる様に息を吐く。（しっかり吐ききる）

③下腹部をふくらませるようにゆっくりと鼻で吸う。

※これを何回か繰り返します。

※日中は座って行うこともできます。

重心・母子医療受給者証更新手続について

現在、お持ちの福祉医療費受給資格証は、6月30日（月）で有効期限が満了します。

受給資格をお持ちの方には通知書を送付しますので、更新に必要なものをご持参のうえ、各総合支所住民課で手続きを行ってください。

- 弓削総合支所 住民課 77-2500
- 生名総合支所 住民課 76-3000
- 岩城総合支所 住民課 75-2500
- 魚島総合支所 住民課 78-0011

潮湯「父の日」イベントのお知らせ

“お父さんいつもありがとう”



お父さんへ日頃の感謝を込めて「潮湯」からのプレゼント！

**父の日（6月15日）は
“男性全員無料優待”**

（※但し、オムツの取れていない乳幼児は入場できません）

いつもお仕事、お疲れ様です。日頃の疲れを潮湯で、癒しませんか？

最近、メ・タ・ボが気になる
そんなお父さんには、是非
一度体験を！

きつとやみつきになるはずですよ！



■問合せ先 上島町海水温浴施設「潮湯」
TEL 74-0808

愛媛H I V検査普及週間

普及週間：6月1日（日）～7日（土）

テーマ：さあ受けよう！検査は予防の第一歩

【休日エイズ検査の実施】

■日時 6月7日（土）12：00～15：00

■場所 今治市旭町1丁目4-9

今治保健所 相談室（県今治地方局1階）

※血液検査は無料・匿名です。（結果は約1時間後にわかります。ただし、確認検査が必要な場合は後日になります）

問い合わせ先：0898-23-2500（内線228）