

【様式1】













① 食育月間の取組

| | |
|--------------------------|---|
| 提出都道府県名 政令指定都市名 | 埼玉県 |
| 取組市町村名 取組団体・企業名 | 鴻巣市 |
| 取組の名称 | 懸垂幕の掲示 |
| 実施時期 | 6月1日～6月30日 |
| 取組内容に該当する食育ピクトグラム（複数選択可） | <input type="checkbox"/>  <input checked="" type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  |
| 取組内容 | <p>市役所本庁舎外壁に「早寝・早起き・朝ごはん」の標語の懸垂幕を掲示し、市民に広く周知しました。</p>  |

① 食育月間の取組

| 提出都道府県名 政令指定都市名 | 埼玉県 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|--|------|-------|-------|--------|-------|--------|-------|------|------|------|------|------|----------|-----|-----|-----|-----|-----|----------|-----|----|------|-----|-----------|----------|------------|-------|-------|----|-------|---------|------|------|------|
| 取組市町村名 取組団体・企業名 | 鴻巣市 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 取組の名称 | 幼稚園年長保護者に対する食育リーフレットの配布 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 実施時期 | 6月初旬 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 取組内容に該当する食育ピクトグラム（複数選択可） | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 取組内容 | <p>市内幼稚園の年長児（5歳児※）の保護者にリーフレットを配布し、食育月間の周知と食情報の提供を行いました。</p> <p>※397名（令和6年度5月1日現在の推計）</p> <div style="text-align: center;"> <p>～毎年6月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」～ 健康で心豊かな毎日を送るために、食べることの大切さや楽しさについて、家族や身近な人と考えてみませんか。</p> <p>1日のはじまりは朝ごはんから</p> <p>子どもは食べ物を消化・吸収する力が十分に発達していないので、一度の食事ですべての量を食うことができません。そのため、1食でも欠食すると成長に必要なエネルギーがとりにくくなってしまいます。朝ごはんをしっかり食べるためには、早起早起も大切です。この機会に、生活リズムも見直してみよう。</p> <p>「あなたは朝ごはんを食べていますか」 (%)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>幼児</th> <th>小学生</th> <th>中学2年生</th> <th>高校2年生</th> <th>総年の保護者</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>毎日食べる</td> <td>93.9</td> <td>94.3</td> <td>84.5</td> <td>73.2</td> <td>82.5</td> </tr> <tr> <td>ほとんど食べない</td> <td>0.7</td> <td>0.8</td> <td>2.7</td> <td>6.5</td> <td>7.9</td> </tr> </tbody> </table> <p>健康づくりアンケート調査より（令和4年度）</p> <p>朝ごはん、大きくなるにつれてほとんど食べない人が多くなっていくのは、朝ごはんを食べるといかに大切だから、家族みんなで食べるようにしよう。やる気、元気、暑気げでくるよ。</p> <p>朝ごはん、みんなと一緒に。</p> <p>夕ごはん、みんなと一緒に。</p> <p>おやつ</p> <p>レッツトライ！朝ごはん</p> <p>朝は忙しいですよね！時短メニューで、そのまま出して食べられるものや、朝日の残り物を活用して、冷蔵庫から出すだけにしたり、電子レンジで温めたりがおススメです。</p> <p>ステップ1 まずはエネルギーをとろう！（脳みそが動くよ、からだは動きやすくなるよ）</p> <p>ごはん、パン、シリアル、めん</p> <p>ステップ2 もう一品プラス！（味が大きくなり、飽き、味が減くなるよ）</p> <p>おかず・ゆで卵（朝日につけておいたのを出す）、納豆、ソーセージ、牛乳、ヨーグルト</p> <p>ステップ3 さらにレベルアップ！（風邪をひきにくくなり、おなかの腸子がよくなるよ）</p> <p>野菜や果物・スープ（レンジで作る、朝日の残り物で温める）、サラダ・ゆで野菜（洗って盛り付ける、朝日にゆでておく）、バナナ、みかん</p> <p>簡単！朝ごはんレシピ</p> <p>レンジミルクスープ（1人分）</p> <table border="1"> <tr><td>冷凍ミックス野菜</td><td>60g</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>50ml</td></tr> <tr><td>ツナ缶</td><td>1/2缶（35g）</td></tr> <tr><td>カップスープの素</td><td>小さじ1/2（9g）</td></tr> </table> <p>① 湯に冷凍野菜、牛乳、ツナを入れてラップをふんわりかける。 ② 電子レンジで2分チン！ ③ カップスープの素を加えて混ぜる。</p> <p>☆栄養価（1人分）</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>133kcal</td><td>9.8g</td><td>3.8g</td><td>0.9g</td></tr> </table> <p>～鴻巣市食育庁内推進委員会～ <お問い合わせ先> 鴻巣市健康づくり課（鴻巣保健センター） TEL：542-1561</p> </div> | | 幼児 | 小学生 | 中学2年生 | 高校2年生 | 総年の保護者 | 毎日食べる | 93.9 | 94.3 | 84.5 | 73.2 | 82.5 | ほとんど食べない | 0.7 | 0.8 | 2.7 | 6.5 | 7.9 | 冷凍ミックス野菜 | 60g | 牛乳 | 50ml | ツナ缶 | 1/2缶（35g） | カップスープの素 | 小さじ1/2（9g） | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩相当量 | 133kcal | 9.8g | 3.8g | 0.9g |
| | 幼児 | 小学生 | 中学2年生 | 高校2年生 | 総年の保護者 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 毎日食べる | 93.9 | 94.3 | 84.5 | 73.2 | 82.5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ほとんど食べない | 0.7 | 0.8 | 2.7 | 6.5 | 7.9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 冷凍ミックス野菜 | 60g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 牛乳 | 50ml | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ツナ缶 | 1/2缶（35g） | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| カップスープの素 | 小さじ1/2（9g） | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩相当量 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 133kcal | 9.8g | 3.8g | 0.9g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

① 食育月間の取組

| | |
|----------------------------------|--|
| 提出都道府県名 政令指定都市名 | 埼玉県 |
| 取組市町村名 取組団体・企業名 | 鴻巣市 |
| 取組の名称 | 広報への掲載 |
| 実施時期 | 6月号 6月15日配布 |
| 取組内容に該当する 食育ピクトグラム (複数選択可) | <div style="display: flex; flex-wrap: wrap; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center; margin: 5px;"> <input type="checkbox"/>  </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;"> <input type="checkbox"/>  </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;"> <input checked="" type="checkbox"/>  </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;"> <input type="checkbox"/>  </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;"> <input type="checkbox"/>  </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;"> <input type="checkbox"/>  </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;"> <input type="checkbox"/>  </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;"> <input type="checkbox"/>  </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;"> <input type="checkbox"/>  </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;"> <input type="checkbox"/>  </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;"> <input type="checkbox"/>  </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;"> <input type="checkbox"/>  </div> </div> |
| 取組内容 | <p>市広報紙に、毎年6月は「食育月間」と掲載し周知しました。</p> <p>また、食育情報として、「減塩」では減塩のコツを、「腸活で健康長寿」では腸内環境の改善を広く市民に働きかけました。</p> <p>別紙PDF 添付</p> |

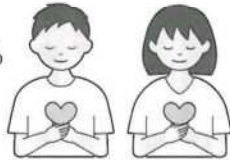


保健センターからののお知らせ

●問合せ●
 鴻巣保健センター
 健康づくり課 ☎543-1561、FAX 543-5749
 子育て支援課母子保健担当 ☎543-1562
 吹上保健センター ☎548-6252、FAX 549-2696

■ こころのリフレッシュ講座

日時 7月30日(火) 10時～11時30分
 場所 鴻巣保健センター
 定員 20人(先着順)
 内容 ストレスに強いこころと身体づくり方
 講師 健康運動指導士
 持ち物 筆記用具、飲み物
 申込み・問合せ 7月3日(水)9時～7月23日(火)17時まで電話で健康づくり課



■ 熱中症特別警戒情報

令和6年4月から気候変動適応法に基づき、従来の熱中症警戒アラートよりさらに強い熱中症特別警戒情報が創設されました。広い範囲で過去に例のない危険な暑さとなり、熱中症について深刻な健康被害が発生する恐れがある場合に発表されます。発表された場合は、室内等の涼しい環境で過ごし、危険な暑さから身を守りましょう。詳しくは市HPをご覧ください。



■ 6月は食育月間「減塩」

日本人の食塩摂取量は1日10.1gで、目標値である男性7.5g、女性6.5gを大幅にオーバーしています。令和4年度に実施した健康づくりアンケートでは「塩分の多い食べ物を控えめにする市民の割合」は49歳以下で26.6%であり、7割以上の方が食事の塩分を気にしていない結果となっています。食塩をとりすぎると高血圧になる確率が高まり、高血圧になると心臓に大きな負担がかかるため、病気につながりやすくなります。そのため、高血圧の予防は大切です。そこで、おいしく食べられる減塩のコツを紹介します。



● 減塩のコツ ●

1. 無塩トッピングをメニューに使用
 - ㊦香り スパイス、香味野菜(しょうが、ねぎ、にんにく、青じそ)、ハーブ等
 - ㊧辛味 とうがらし、カレー粉、ラー油等
 - ㊨こく・香ばしさ オリーブ油、ナッツ等
 - ㊩酸味 酢、しぼり汁(レモン、ゆず)等
 - ㊪うまみ だし(こんぶ、かつお節)等
2. 減塩調味料を上手に取り入れる
3. 調味料の使い方を工夫
小皿にしょうゆを入れて、つけ醤油にする
と味を濃く感じて、減塩につながります。
4. 食材の選び方、食べ方を工夫
例)漬物、ハム、スナック菓子など塩分の多い食材の回数を減らす
5. 「栄養成分表示」を見て塩分含有量を確認
栄養成分表示(100gあたり)
エネルギー〇〇kcal
たんぱく質〇g
脂質〇g
炭水化物〇g
食塩相当量〇g—ここをチェック

健康長寿歯科健診

前年度に75歳と80歳になった方を対象に歯科健診を実施します。お口の健康は全身の健康につながりますので、ぜひ受診しましょう。
 日時 7月1日(月)～令和7年1月31日(金)
 対象 次のいずれかに該当し、後期高齢者医療被保険者証を持っている方
 ○昭和18年4月2日～昭和19年4月1日生まれ
 ○昭和23年4月2日～昭和24年4月1日生まれ
 費用 無料
 その他 詳細は6月下旬送付の案内をご覧ください
 問合せ 健康長寿歯科健診コールセンター (☎0120-981-199)

8020よい歯のコンクール

応募資格 ○市内在住の方
 ○80歳以上(令和6年4月1日現在)で、自分の歯が20本以上ある健康な方
 ○当コンクールで表彰経験がない方
 実施方法 北足立歯科医師会の会員診療所にて口腔内診査を行います
 その他 ○予約をしてから受診してください
 ○会員診療所が不明な場合は、お問い合わせください
 ○10月に表彰予定です
 応募締切 8月9日(金)
 問合せ 北足立歯科医師会 (☎048-596-0275)

健康生活

腸活で健康長寿

世界でも長寿といえる日本人の腸内には、ビフィズス菌が多いという特徴があります。しかし、ここ数十年の間に食生活が欧米化して、腸内細菌の種類が減っています。腸内細菌にとって望ましい食生活とは、脂肪や塩、砂糖をとりすぎないこと。そして、腸内細菌の餌になる食物繊維、特に水溶性食物繊維が豊富であることです。食生活を改善すると、腸内環境は2週間くらいで変わります。多彩な食品で彼らの働きを助け、健康長寿を目指していきましょう。

腸内細菌が働きやすい環境にしよう！

- ①「水溶性食物繊維」をたっぷり届ける
全粒穀類(もち麦、玄米など)、豆類、海藻類、野菜(ほうろく、フロレンスリーなど)、きのこ、果物などをつかりとりましょう。
- ②脂肪、塩、砂糖はほどほどに
動物性脂肪や砂糖、人工甘味料は悪玉菌が好きな餌。血圧の上昇をおさえる乳酸菌などの腸内細菌が減ってしまうので、塩をとりすぎないようにしましょう。
- ③十分な睡眠を
体内時計の乱れは、腸内環境の悪化を引き起こします。睡眠時間をたっぷり取り、体の機能修正をはかりましょう。
- ④適度な運動を
継続的な運動で、善玉菌が増えます。また、ぜん動運動も活発になります。ながら運動やストレッチ運動も取り入れましょう。

「主食」「主菜」「副菜」をそろえた規則的な食生活をこころがけ、適度な運動をして、十分な睡眠を取りましょう！ (健康づくり課)

学校法人北里研究所 北里大学メディカルセンター 『人間ドックのご案内』 年に1度はカラダのチェックを!! 定期的な受診をおすすめします。

【料金】一般基本コース
 1日コース 66,000円
 半日コース 49,500円(2024年4月～新設)
 ※契約健康保険組合等からの補助がある場合は、コース及び金額が変わります。料金等の詳細はお問い合わせ下さい。

【ご予約・お問い合わせ先】
 ☎048-593-1227(直通)・☎048-593-1212(代表) 北本市荒井6-100
 月～金曜日10:00～16:00 ※土曜日・日曜日・祝日は休診

| 【オプション検査も多数ご用意しております】 | | | |
|-----------------------|---------|-----------|---------|
| 胃カメラ | 3,300円 | 頭部MRI/MRA | 22,000円 |
| 胸部CT | 11,000円 | 頸動脈エコー | 6,050円 |
| 婦人科検診 | 7,700円 | マンモグラフィ | 4,950円 |

サービスとして、昼食に特製弁当をご用意しています。

① 食育月間の取組

| | |
|----------------------------------|--|
| 提出都道府県名 政令指定都市名 | 埼玉県 |
| 取組市町村名 取組団体・企業名 | 鴻巣市 |
| 取組の名称 | 高校生への食育 |
| 実施時期 | 6月3日～6月28日 |
| 取組内容に該当する 食育ピクトグラム (複数選択可) | <div style="display: flex; flex-wrap: wrap; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center; margin: 5px;"> <input type="checkbox"/>  </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;"> <input checked="" type="checkbox"/>  </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;"> <input checked="" type="checkbox"/>  </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;"> <input checked="" type="checkbox"/>  </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;"> <input type="checkbox"/>  </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;"> <input type="checkbox"/>  </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;"> <input type="checkbox"/>  </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;"> <input type="checkbox"/>  </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;"> <input type="checkbox"/>  </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;"> <input type="checkbox"/>  </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;"> <input type="checkbox"/>  </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;"> <input type="checkbox"/>  </div> </div> |
| 取組内容 | <p>市内の女子高校に朝ご飯、間食に関するフードモデル、食育チラシやレシピを設置し、自身の食生活を振り返るための情報提供を行いました。</p> <div style="text-align: center;">  </div> |