

6月は食育月間です！

食育とは？

食育基本法では、『食』に関する知識と『食』を選択する力を取得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること」としています。

できることから始めよう！
こんなことも「食育」につながります！

1. 家族や友人と楽しく食卓を囲む
2. 自分の食事をチェックし、栄養のバランスをとるように気を付ける
3. 1日3食きちんと食べる習慣を身につける
4. 感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする
5. はしの正しい持ち方や、食器の正しい並べ方を身につける
6. 庭や鉢植えなどで、野菜を栽培し、料理する

7. 買い物の中で、新鮮で安心できる食材の選び方を身につける

みなさんも、この「食育月間」を機会に、ぜひ健康な食生活の基礎を築く「食育」に取り組んでみましょう。

問 広野町 保健センター ☎0240-27-3040

こども園で作る人気のおやつ!!



【ツナパン】
ホットケーキミックスでつくる簡単なツナパン！ツナにみじん切りの玉ねぎとマヨネーズを合わせて、ホットケーキミックスをつくる生地をカップに入れて合わせたツナを置いて焼くだけ！



【胡麻豆乳プリン】
黒ねりごまを使った和のプリン。生クリームを使ってトトロを描くと子ども達が興味を持って食べてくれるそうです！

食改さんのおすすめレシピ vol.15

豚だんごとブロッコリーの豆乳煮

● 材料(2人分)

- 豚挽き肉…250g
- ブロッコリー…1/2株
- ホールコーン…40g
- ミニトマト…8個
- A しょうが(すりおろし)…小さじ1/2
- 片栗粉、酒…各大さじ1/2
- 塩…小さじ1/4
- こしょう…少々
- サラダ油…小さじ1
- B 水…1カップ
- コンソメ(顆粒)…小さじ1/2
- 塩、こしょう…各少々
- C 片栗粉…小さじ2
- 豆乳(無調整)…1カップ

● 作り方

- ①豚肉はボウルに入れ、Aを加えて混ぜ、8等分にして丸める。ブロッコリーは小房に分ける。
- ②フライパンに油を中火で熱し、①の肉団子を並べ入れ、片面2分ずつ焼く。Bを加え、時々返しながら2分煮る。
- ③ブロッコリー、コーンを加え、煮立ったらミニトマトと、Cをよく混ぜて加え、とろみがつくまでさらに混ぜながら煮る。



エネルギー 449kcal 塩分 0.9g (一人分)

毎月17日は「減塩の日」
毎月19日は「食育の日」

〈広野町食生活改善推進協議会〉

内部被ばく検査のご案内

町民の皆さまを対象に、内部被ばく検査を実施しています。

検査を希望される場合は、ご予約が必要です。事前に保健センターへお申込みください。

問 広野町 保健センター ☎0240-27-3040

心の相談会

さまざまな心の問題についてお困りの方、またその家族の方を対象に、臨床心理士による「心の相談会」を実施しています。自分ひとりで悩まず、お気軽にご相談ください。2日前までにご予約ください。

日時：令和5年6月21日(水)
午前10時～正午

場所：広野町 保健センター
問 ☎0240-27-3040

令和5年度 広野町総合検診について

詳細は別紙の「令和5年度広野町総合検診のお知らせ」をご覧ください。

■日程 7月4日(火)～7月8日(土)

■受付時間 午前7時30分～午前10時30分

■場所 広野町中央体育館

■検診内容
・特定健康診査または健康診査(血液検査など)
・各種がん検診(胃、大腸、肺、前立腺)、結核、喀痰検査、肝炎、骨粗鬆症

■当日必要なもの

保険者証、受診録、特定健診受診券など
※社会保険被扶養者の特定健診受診券は、加入保険者より配布されます。

・受診できなかった場合は、8月27日(日)にも検診日を設けています。

問 広野町 保健センター ☎0240-27-3040

令和5年度 子宮がん検診・乳がん検診のお知らせ

2年に1度の受診をおすすめしています。年度末年齢が『偶数』の方が対象です！

子宮がん検診

- 対象 20歳以上の女性
(平成16年4月1日以前に生まれた方)
- 検査方法 細胞診
- 検査場所
集団検診 保健センター(7月28日 午前のみ)
個別検診 指定医療機関(7月1日～10月31日)

乳がん検診

- 対象 30歳以上の女性
(平成6年4月1日以前に生まれた方)
- 検査方法 30歳代 エコー検査(7月29日のみ)
40歳以上 マンモグラフィ検査(7月24日、29日、8月2日)
- 検査場所 集団検診のみ 保健センター

対象者の方には日にちとカルテを送付しています。
(過去3年に受けたことがある方)
初めて受診する方、日にちの変更を希望する方は連絡ください。



※事前に申し込みが必要です。保健センターまでご連絡ください。
※前年度未受診の方は奇数年齢でも受診できます。
※費用は無料です。

問 広野町 保健センター ☎0240-27-3040

第32回 歯っぴいライフ8020募集中!

8020運動とは…

歯・口の健康は、食事や日常会話の楽しみなど、生活を営むうえで重要な役割を担っており、心身ともに健康な生活を送るための大切な要素となります。

そこで、福島県と福島県医師会では、「80歳で20本の歯を残そう」を生涯の健康目標とする8020運動の一環として、現在十分機能としている歯を20本以上保持している方に認定証を交付します。20本以上ご自分の歯が残っている方は奮ってご応募ください。

■対象者

- ①福島県に住民票があり、かつお住まいの方
- ②昭和17年7月1日から昭和18年6月30日の間に生まれた80歳の方(6月30日時点で80歳の方)
- ③十分に機能している歯が20本以上ある方

■募集期間

令和5年6月30日(金)まで

■応募方法

募集期間中に最寄りのかかりつけ歯科医院(福島県歯科医師会会員)に応募することを申し出て口腔の健診を受けてください。健診は無料です。

該当になった方には令和5年11月下旬頃に認定証が交付されます。

問 福島県保健福祉部健康づくり推進課

☎024-521-7640

福島県歯科医師会 ☎024-523-3266

または最寄りのかかりつけ歯科医院にお尋ねください。