

まちの話題

4/24 温かいご支援ありがとうございました 医療法人健康の風

問 財政経営課(役場3階) ☎823-9201 FAX.823-9203

広島市南区段原にクリニックを構える医療法人健康の風さんより「健康で安心して暮らせるまちづくり」のために、企業版ふるさと納税を通じて多額の寄附をいただきました。

その感謝の意を表するため寄附受納式を開催し、竹野内町長から感謝状の贈呈を行いました。

ご寄附の趣旨に沿って、健康寿命の延伸や地域医療のさらなる充実のために、有効的に活用します。誠にありがとうございました。



4/29 織田幹雄賞の表彰をしました

問 生涯学習課(役場3階) ☎823-9217 FAX.823-9256

広島陸上競技協会主催の広島広域公園陸上競技場で行われた「第59回織田幹雄記念国際陸上競技大会」の全国高校選抜三段跳において、好成績を残した将来有望な選手に、織田幹雄賞の表彰を行いました。今後一層のご活躍をお祈り申し上げます。

【受賞者】



全国高校選抜 男子三段跳
井上 敏志さん
岡山県玉野光南高等学校
記録 15m05cm



全国高校選抜 女子三段跳
西村 玲奈さん
京都府西城陽高等学校
記録 12m07cm

5/14 民生委員・児童委員あいさつ運動

問 社会福祉課(役場2階) ☎823-9207 FAX.823-9627

「民生委員・児童委員の日活動強化週間」に合わせ、民生委員・児童委員が町内の小学校に出向き児童に朝の声掛けをしました。

また、民生委員・児童委員のことをもっと知ってもらえるようにと、全児童にPRグッズが配られました。



人生100年時代 健康長寿をめざそう

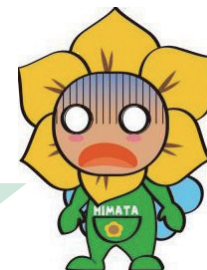
朝ごはんは健康への第一歩

問 健康づくり推進課(役場2階) ☎823-4418 FAX.823-0020

6月は、社会全体で食育推進に取り組むための食育の強化月間です。

食生活改善は、一日の始まりの朝ごはんから！

住民の皆さんに食育アンケートを行ったところ、「毎日朝ごはんを食べている」と回答した人は、20代では57%、30代では67%（R5海田町健康に関するアンケート調査）と、特に若い世代で朝ごはんを食べていない人が多くいました。



★まずはやってみて、体調チェック

- ☐ 頭がボーッとしてやる気がおこらない ☐ 便秘気味
☐ 体が重い ☐ 体温が上がりにくい

これらの症状を解決するには“朝ごはん”がポイント💡



★朝ごはんを食べて体も心も健康に！

朝ごはんには、睡眠中に低下した体温を上昇させて、脳や身体をウォーミングアップさせる効果があります。朝ごはんには炭水化物やたんぱく質などを摂取することで、体内のリズムが整い、勉強や仕事の効率が大きくUPしますよ！



★ちょっと頑張って“朝ごはんチャレンジ”してみませんか

ステップ1 何か口にする

ステップ2 もう一品プラス

ステップ3 主食・主菜・副菜をそろえる



複数の食品を摂ることで、より多くの種類の栄養素を取り入れることができます。

仕事や生活習慣上、朝ごはんを摂ることが難しい人は…少し遅い時間になっても仕事前などにパッと栄養補給して1日のスタートを。



健康づくり推進課では
健康・食事に関する疑問・悩みに保健師・管理栄養士が応えます。
気軽に相談してください。

