

かがやきだより vol.3

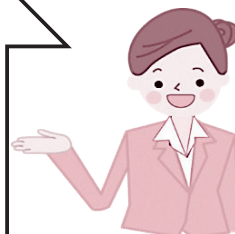
常陸大宮市の「食改さん」の活動をご紹介します！

「食改さん」として皆さんに親しまれている食生活改善推進員は、現在 150 人で活動しています。

☆ 主な活動 ☆

親子クッキング教室
生活習慣病予防教室
食育キャンペーン
地域文化祭等の行事への協力など

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、正しい食生活の知識の普及を通して、皆さんの健康づくりのお手伝いをしています。活動はボランティアです！



食育キャンペーンを行いました！

毎月19日の食育の日に合わせて、イオン常陸大宮店入口とピサーロ入口で、食育キャンペーンを行っています。今回は夏に摂りすぎになりがちな砂糖の多い食品についてのパンフレットと、減塩レシピの配布を行いながら、塩分や糖分の摂りすぎに気を付けましょうと声掛けをしました。皆さんが食生活について考えるきっかけになればと活動しています。偶数月にはエコス山方店でも実施しています。

【配布パンフレット】

毎月19日は食育の日です

摂りすぎていませんか？ 1日の砂糖の基準量は…



常陸大宮市食生活改善推進員連絡協議会



▲皆さんに声掛けしました！

☆まちの声☆

- ・塩分は減塩しょうゆなど利用して、摂りすぎないように気をつけている。
- ・暑いと、市販のかき氷などを食べたくなるので気を付けたい。
- ・農作業のあとにスポーツドリンクを飲みたくなる。砂糖が多いことが分かったので減らそうと思う。

■問い合わせ■

健康推進課 ☎ 54-7121

常陸大宮済生会病院 救急患者受入状況

※救急受け入れの人数を月別に表しています。（休日・時間外を含む）

