多久市食育プラン

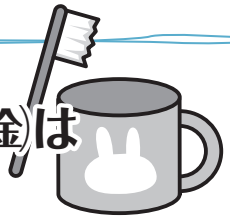
食育重点目標！

早寝 早起き 朝ごはん！

両手いっぱいの野菜を食べよう！

健康も楽しい食事もいい歯から！

6月4日(土)～10日(金)は歯の衛生週間です



一生自分の歯でおいしく食べるためには、普段の歯磨きや歯科医院での定期健診を行うことが大切です。

市でも、40、50、60、70歳の節目の人を対象にした検診を行っています。ぜひこの機会に自分の口と歯の状態をチェックしてみましょう!!

日	月	火	水	木	金	土
6月	**7月**					
26 宅 ひろおか内科神経内科クリニック（内科・神経内科）三日月町 ☎73－8022 宅 内田整形外科（整形外科）北多久町 ☎75－8838	**27** 相 健康相談日 時間：13時～16時 母 3歳半児健診 フッ化物塗布 持参：母子健康手帳、問診票、尿、 対象：H24.11.1～24.12.31生まれ（個人通知） 受付：13時～13時20分	**28** 特 特定健診・一般健診 場所：多久公民館 ※P.16下段、詳細をご覧ください。	**29** 特 特定健診・一般健診 場所：多久公民館 ※P.16下段、詳細をご覧ください。	**30** 特 特定健診・一般健診 場所：多久公民館 ※P.16下段、詳細をご覧ください。	**1** 母 心・ストレス相談 時間：予約制 特 特定健診・一般健診 場所：多久公民館 ※P.16下段、詳細をご覧ください。	**2**
3 宅 まなべ消化器内科クリニック（内科・消化器内科・外科）三日月町 ☎72－3636 宅 池田内科・胃腸科医院（内科）北多久町 ☎71－9355	**4** 相 健康相談日 時間：13時～16時 特 特定健診・一般健診 場所：西多久公民館 ※P.16下段、詳細をご覧ください。	**5** 特 特定健診・一般健診 場所：西多久公民館 ※P.16下段、詳細をご覧ください。	**6** 特 特定健診・一般健診 場所：南多久公民館 ※P.16下段、詳細をご覧ください。	**7** 母 発達相談 持参：母子健康手帳 対象：就学前まで 時間：予約制 特 特定健診・一般健診 場所：南多久公民館 ※P.16下段、詳細をご覧ください。	**8** 母 すくすく・療育相談会 持参：母子健康手帳 対象：就学前まで 時間：予約制 特 特定健診・一般健診 場所：南多久公民館 ※P.16下段、詳細をご覧ください。	**9**

食育重点目標は 両手いっぱいの野菜を食べよう！

～6月は食育強化月間です～　1日に摂取している野菜の量（ひとり分）を確認しましょう。

緑黄色野菜から 120g

色が濃い野菜で、βカロテンが豊富に含まれています。体の酸化を防ぎ、免疫力を高めます。

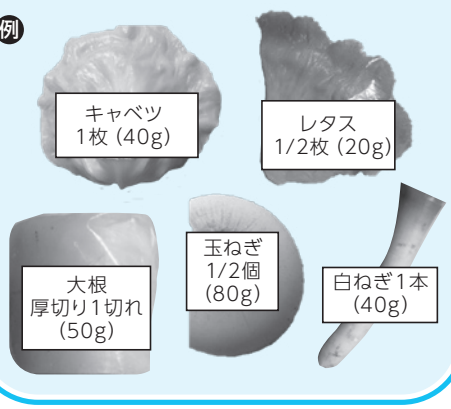
例

＋

その他の野菜から 230g

食物繊維を豊富に含む野菜です。便量を増やしたり、糖や脂の吸収を抑えてくれたりします。

例



野菜の1日に必要な摂取量

＝350g

＜訂正のお知らせ＞

3月に配布しました〝おとな編〟　平成28年度　健康づくり年間計画表に掲載していた電話番号に誤りがありましたので右記の通り訂正いたします。

相談窓口：（借金［多重債務］問題について）

多久市 市民生活課 消費生活相談　☎75－5117（誤）→☎75－6117（正）