

健◎康 ホットライン

■問い合わせ先 保健センター TEL 46-5571
e-mail:hoken@town.hiraizumi.iwate.jp

食事の大切さを学ぼう！

「食育」の取り組み

食育ってなに？

「食育」はここ数年でよく耳にするようになった言葉です。簡単に言えば、一人ひとりが自分の力で健全な食生活を営むことができる力を育てることです。対象は子どもだけと考えていませんが、実は乳幼児から高齢者まで、すべての人が対象です。各年代ごとの取り組みは次の通りです。

▽高年齢期：健康寿命を延ばすため、生活習慣病予防の食事を実践しましょう。また、郷土食や行事食を次の世代に伝える担い手になっていただきたいです。

▽青少年期：名実共に「大人」である時期。「早寝 早起き、朝ごはん」は子どもだけに對するメッセージではありません。大人のあなたにとっても朝ごはんは大事です。食事と仕事は別物だと思っていいる方はいませんか？健康あつての仕事を

▽学童期：小学生の間に食生活の基礎ができ、食習慣が完成します。学校給食を通じた食教育は力強い味方です。バランスのよい食事の取り方、地産地消、食事のマナー、食文化などに興味を持ってたくさん学びましょう。

▽乳幼児期：この時期の食生活がその子の一生を左右します。いろいろな食材と出会い、

す。この時期は宴会、外食、遅い夕食などの機会も多いと思います。おなかも心も健康も満たすメニューを選び考えて！最近、栄養表示をしている店や外食エネルギーを紹介するホームページも充実していますので、ぜひ活用ください！

▽思春期：食事は規則正しくとよくいわれますね。この時期は体にエネルギーが必要で、欠食はもろくなること、起床・就寝時間が不規則だったり、遅い夕食、ドカ食いだったりしては生活のリズムが崩れます。食べる前や買う前に自分で判断し、健康的な食事を選べる力が身に付いていければOKです。

▽地域：健康教室の開催、伝統食に関するPTA行事の実施

▽保健センターでは：離乳食指導、各種健康教室の開催

▽生産者は：給食への地元食材の提供や安全な農作物の生産、農業体験を通じた食育推進

▽家庭では：望ましい食習慣の実践

目の前の料理を家族一緒に食べるのがお子さんの食べる力を育てていきます。

平泉町の取り組み

▽学校では：学校給食、生活習慣病教室、カルシウムアップ教室の開催、保護者への食に関する情報提供

▽幼稚園・保育所では：チャレンジクッキング、生活習慣調査の実施

▽地域：健康教室の開催、伝統食に関するPTA行事の実施

▽保健センターでは：離乳食指導、各種健康教室の開催

▽生産者は：給食への地元食材の提供や安全な農作物の生産、農業体験を通じた食育推進

麻疹（はしか）・風しんの予防接種はお済みですか？

平成19年に10代・20代を中心に麻疹が流行したことを受け、平成20年4月から5年間に限り、麻疹・風しんワクチンの接種を1回しか受けていない世代に、2回目の予防接種を実施しているところです。

対象は中学1年生・高校3年生に相当する年齢の方です。対象の方には問診票を配布していますので、まだ接種していない方は、平成21年3月31日までに接種しましょう。



◎20年度麻疹・風しん予防接種対象者
▷中学1年生相当の年齢（平成7年4月2日から8年4月1日生まれ）の方
▷高校3年生相当の年齢（平成2年4月2日から3年4月1日生まれ）の方
また、麻疹風しん混合予防接種第2期（平成14年4月2日から15年4月1日生まれ）についても接種期限が平成21年3月31日になりますので、まだ接種していない方は、早めに接種しましょう。
問い合わせ先…保健センター ☎46-5571

食事の大切さを学んだ長島保育所の子どもたち



むし歯のない3歳児



菅原 勇気くん
「おやつは決められた時間にあげて、夜はしっかりと歯磨きしています」

このコーナーでは、町の健康診査で「むし歯のない3歳児」として表彰されたお子さんを紹介します。付き添いの保護者の方には、むし歯ゼロへの取り組みを教えてもらいました。

芸術文化祭2009 舞台部門発表会

日時…2月8日（日）10：00開会
場所…平泉小学校体育館
協力金…500円
問い合わせ先…町芸文協事務局
（平泉郷土館内）☎46-4012

町婦協主催 日常生活マナー講座

日時…2月25日（水）18：30～20：00
場所…保健センター2階研修室
内容…マナー講座（日常生活マナー）
【講師】マナーデザイナー・熊澤厚子さん（一関市）
対象…どなたでも参加できます。
参加費…無料
共催…教育委員会
問い合わせ先…小室光子 ☎46-4315



男女共同参画講演会 DV防止講座

配偶者などからの暴力（ドメスティック・バイオレンス＝DV）防止について講演します。
日時…2月6日（金）13：30～15：00
場所…役場2階201会議室
講師…神谷ミツ子NPO法人いわて翼の会副理事
対象…どなたでも参加できます。
参加費…無料
主催…平泉町
問い合わせ先…総務企画課 ☎46-5578



ご家族など身内の方を自死で亡くされた方の相談・交流の会です。

一関保健所主催 わちあいの会 （自死遺族相談・交流会）

日時…2月21日（土）14：00～16：00
場所…一関地区合同庁舎（県一関保健所）2階
内容…ミニ講話、語り合い
申し込み・問い合わせ先…県一関保健所保健課 ☎26-1415

なるほど・ザ ごみ情報

ルール違反ごみが減少傾向

皆様のご協力によりリサイクルが進み、ルール違反ごみも年々減少傾向にあります。曜日別で見ると水曜日に多いのが分かりますが、そのほとんどが「その他プラ」になります。きれいなものだけを出すようにして、汚れの取れないものは「燃やすごみ」に出してください。違反ステッカーが張られたごみは、排出した方が責任を持って再分別し、決められた日に出し直すことが原則です。（地区により異なります）

ごみ分別指導について

担当職員が地区公民館や集積所に出向いて、分別指導や説明会を行っています。またリサイクルプラザの見学会も実施していますので、希望される場合にはご連絡ください。

◎問い合わせ先…町民福祉課 ☎46-5562

ルール違反ごみの数 単位：袋

	ルール違反ごみの数		増減
	18年度	19年度	
4月	1,356	1,341	15
5月	1,138	1,179	41
6月	1,190	1,107	83
7月	1,229	1,094	135
8月	1,235	1,197	38
9月	1,121	1,073	48
10月	1,047	858	189
11月	1,138	868	270
12月	1,229	941	288
1月	1,020	739	281
2月	1,080	624	464
3月	888	839	49
合計	13,679	11,860	1,819

曜日別違反ごみの数（19年度）

