村とともに
歴史を刻む

美浦村食生活改善推進員協議会は40周年を迎えました

ごあいさつ

食生活改善推進員養成講座修了生による健康づくり推進活動は、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに掲げ、美浦村食生活改善推進員協議会として40周年を迎えました。

これまで多くの方々に支えられ、元気に活動を続けてこられたことに深く感謝申し上げます。そして、これからも、健康への意識を村民一人ひとりが高められる様に声をかけていきます。

美浦村に健康の花がたくさん咲く…私達推進員の願いです。

40周年記念企画・パネル展示を行います！

40年にわたる活動のあゆみや、活動に使っている手づくりの教材をパネルで展示します。

●会場　美浦村中央公民館ロビー
●日時　６月17日(火)～27日(金)最終日は午後４時まで
※開館：午前９時～午後９時、休館：月曜日

６月は食育月間　毎月19日は「食育の日」

食べることは生きることであり、健康な体と心を育むことに繋がります。自分の食事をチェックしてみましょう！

□野菜を食べていますか
□肉・魚・卵・大豆製品・乳製品のどれかは毎回の食事で食べていますか
□味は濃過ぎていませんか
□間食やアルコール等の嗜好品は上手に食べていますか
□地産地消（地元でとれる食材）が食卓にありますか

★「食事摂取基準」が2025年版に変更になりました。
詳細は厚生労働省ホームページ「日本人の食事摂取基準」をご覧ください▶

■問合せ　健康増進課(保健センター内)☎029-885-1889

休日当番医

診療時間：午前９時～午後４時
※都合により当番医を変更することがあります。

６月	22日(日)	はたかわ医院	☎029-885-2358	７月	６日(日)	宮本病院	☎0299-79-2114
	29日(日)	古橋医院	☎0299-78-3770		13日(日)	美浦中央病院	☎029-885-3551

７月の乳幼児健診

３歳児健診　７月14日(月)
４か月児健診　７月28日(月)

▷対象者の方には、１か月前に通知を郵送いたします。

24時間 救急電話相談☎

迷ったら！
子ども　#8000
おとな　#7119