

「食育推進チーム」だより

～朝食からはじめる、健康づくり～

保小中特栄養士会

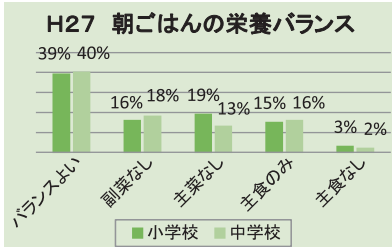
1日のはじまり「朝食」からバランスよく、塩分にも気をつけて食べて健康づくり!

富士見町食育推進チームでは、「朝食からはじめる、健康づくり」をテーマに1年間活動してきました。町内保育園・小中学校では「朝ごはんに関するアンケート」を実施し、結果をもとに朝ご飯啓発リーフレットを作成しました。



元気レンジャー

アンケート結果は?



ほとんどの児童生徒が「朝ごはんを毎日食べる」と答えていましたが、朝ごはんは食べていても、主食・主菜・副菜がそろった「栄養バランスよく」食べている児童生徒は約40%だけでした。

朝ごはん野菜を食べていない!?

自分の朝ごはんについてどう感じているかを聞くと「野菜を食われていない」と答える児童生徒が多くいました。主食(ご飯・パン・麺など)に加えて、具だくさんのスープを食べるだけで野菜も摂れ、栄養バランスのよい朝ごはんにくんと近づきますよ!



朝ごはん啓発リーフレット完成!

3月に保育園・小中学校の子どもたちへ配布済みです。保健センターにも置いてあります。元気レンジャーと一緒にする朝ごはんチェックや栄養バランスのよい朝ごはんを食べるポイントなど、大人も子どもも楽しめる内容になっています★



—消費者見守り情報 No.62—

～特殊詐欺被害にあわない自信でどこから?～

☎ 住民福祉課 住民係 ☎62-9112 または 長野県中信消費生活センター ☎0263-40-3660

特殊詐欺にあった人の94%が「特殊詐欺を知っていた」、74%が「自分はだまされないと考えていた」

これは、長野県警察本部で行った、平成27年度中に特殊詐欺被害にあった方を対象としたアンケート調査の結果から見えてきた数字です。

多くの方が特殊詐欺があることを理解していますが、自分は被害にあわないという根拠のない自信を持っています。そのため、いざその場面になると簡単にだまされています。

今回のアンケートでは、実際に被害にあわれた方に、特殊詐欺に関する意識、被害前の注意喚起、今後の被害防止策についてお聞きしたものです。アンケート結果をご確認いただき、自分も被害にあうものとして(他人事ではありません)被害防止対策をお考えください。

【家族構成】 ・家族と同居していた…… 68%
 ・独り暮らし…… 31% (独り暮らしのうち、週1回以上家族と連絡をしている人は38%)

【被害前の特殊詐欺についての知識】 ・「知っていた」…… 94%

*ほとんどの被害者は特殊詐欺の手口を知っていたものの被害に遭っています。

【被害前の特殊詐欺についての意識】 ・「自分はだまされないと考えていた」…… 74%

*このうち、「見破る自信があった」とも答えた方が59%います。また、「お金がないから詐欺の電話はかかってこないと思っていた」、「息子や孫の声を間違えるわけがないと思っていた」と答えた方もいました。

○犯人は言葉巧みにお金を要求してきます。「自分は見破る自信がある」、「家族と同居している」、「うちにはお金がない」、「息子や孫の声を間違えるわけがない」という人でも被害に遭っています。

●被害に遭わないためには、まずは犯人の声を聞かないことが一番です。

- ・「携帯電話の番号が変わった」と言われたら、元の番号に必ず一度かけましょう。
- ・電話機の非通知電話着信拒否、留守番電話等の設定をしましょう。

●富士見町では、特殊詐欺被害防止機器(自動通話録音装置)の設置経費に対する補助事業を行っています。この機器については設置が簡単で被害防止効果が期待できます。ぜひ設置のご検討を・・・

お問合せは役場住民福祉課住民係までお願いします。