

「食育推進チーム」だより

～富士見町食育推進計画を推進します～

問 住民福祉課 保健予防係 ☎62-9134

食育推進計画作成

国では平成17年6月「食育基本法」を制定し、翌年には「食育推進基本計画」を策定しました。富士見町では、今年3月「食育推進計画」が策定されました。町民一人ひとりが健やかで心豊かに生きるために、食をめぐる課題に取り組み、家庭や地域、保育所、学校、事業者も含め、地域に根ざした取り組みを推進していきます。

食育推進チームメンバーが一人ひとり、今月号から食に関する話題を掲載させていただきます。

保健センターから

これから梅雨も明け暑くなってきました。夏バテしないよう次のような食事や生活を心がけましょう。

- 1日のエネルギー源になる朝食を毎日とりましょう。
- バランスよく食事をとりましょう。
- 体の調子を整えるビタミンやミネラル豊富な野菜、果物を適量(野菜1日350g・果物2個)食べましょう。
- 冷たい飲み物や食べ物を食べすぎないようにしましょう。水分はこまめにとりましょう。
- 適度な運動と休養をとりましょう。



今年の土用の丑の日は
7月22日・
8月3日
です。



健康ふじみ21 歯の健康推進チームだより

教えて! 知って得する 歯の健康マメ知識 ③⑤

今回は、「3歳児一人あたりのむし歯」について紹介します。

右のグラフから、平成23年に町内3歳児のむし歯が0.95本あることがわかります。平成14年から比べ、減少しましたが、長野県の0.07本、国の0.74本よりまだ多い状況となっています。

むし歯を減らすために「こどもの歯のケア方法(広報4～6月号掲載「健康ふじみ21 歯の健康推進チームだより」をぜひご覧いただき参考にしてください。

【安全に楽しく歯みがきをする習慣を身につけましょう!】

立って歩き回るようになる1歳くらいから、行動が活発になる3歳前後の間に転倒による「歯や口の外傷事故」が増えます。

歯ブラシは、親子をつなぐ、大事な暖かいコミュニケーションツールですが、お箸と同じく棒状のものですので、「乳幼児だけで使うと危険である」という認識を忘れないことが大切です。

また、お子さんに歯みがき以外の時は歯ブラシを持たせないようにして、常に親の監視を怠らないようにしましょう。

(参考:一般財団法人 日本小児歯科学会)



問 健康ふじみ21 歯の健康推進チーム事務局 住民福祉課 保健予防係(保健センター内) ☎62-9134

住民だより

6月

■5月15日～6月14日の届出■〈敬称略〉

●出生・転入・転居は14日以内に死亡は7日以内に届出を

出生おめでとう

氏名	父の名	母の名	区名
三井 希 琉	光 秀	望	乙事
三井 希 義	孝 雄	真由美	南原山
三井 希 美	朝 彦	めぐみ	鳥帽子
三井 希 太	剛	順 子	塚 平
三井 希 尊	勇 平	真佐子	富 里
三井 希 詩	裕 也	美富由	乙 事
三井 希 真	勇 斗	友 美	富 里
三井 希 大	弘 樹	茜	御射山神戸
三井 希 純	智 彦	祐 子	机

おくやみ申し上げます

氏名	年齢	世帯主	区名
大久保 陸	14歳	栄 一	原の茶屋
小池 芳 夫	88歳	芳 夫	富士見
俣 道 とし子	85歳	勝 彦	瀬 沢
向川原 とみ子	69歳	とみ子	富士見
名 取 みね子	89歳	長 政	若 宮
平 出 克 彦	88歳	弥重男	先 達
雨 宮 今 子	90歳	勇	瀬沢新田

※住民だよりは届出者の希望により掲載させていただきます。

7月の納税等

固定資産税/国民健康保険料/後期高齢者医療保険料/保育料/上下水道使用料/住宅使用料

納期限・振替日は7月31日(水)です

※毎週火曜日は午後7時まで夜間納税窓口を開設しています。ご利用ください。

問 財務課 収納係 ☎62-9123

「3歳児一人あたりのむし歯の本数」

