



6月は食育月間 栄養バランスの良い 食生活を心がけよう!

生涯にわたって心もからだも健康に過ごすために、ご自身の食生活を振り返ってみませんか。



食育キャラクター

問合 健康推進課栄養推進係 ☎ 3579-2308

食育とは

様々な経験を通じて「食」に関する知識とバランスの良い「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人を育てることです。

主食・主菜・副菜をそろえましょう

主食(ごはん・パン・麺など)・主菜(肉・魚・卵など)・副菜(野菜・海藻・きのこなど)がそろった食事が健康づくりの基本となります。若い世代では野菜類、高齢世代では肉・魚・大豆製品などのたんぱく質が不足しないよう、普段の食事の中で意識しましょう。

上手に活用しよう 板橋区健康づくり協力店

主食・主菜・副菜のそろったメニューの提供や、区からの情報提供を行うなど、区民の健康づくりを推進しているお店です。令和6年度からは、高血圧対策として、登録しているスーパーマーケットの協力を得て、減塩商品に目が向くように表示をする取組を行っています。ぜひ、ご活用ください。



▲詳しくはこちらから



板ベジチャレンジ 野菜料理をプラス

区では、日頃の野菜摂取の状況を振り返り、日常の食生活を改善するきっかけづくりのため「野菜摂取量充足度推定機器」を活用した測定会「板ベジチャレンジ」を行っています。令和6年度の測定結果から、約7割の方が野菜摂取目標量(1日あたり350g)に達していないことが分かりました。機器に手をかざして、簡単に野菜摂取量充足度を推定することができますので、ぜひ、ご参加ください。



▲詳しくはこちらから



野菜摂取量充足度推定機器

▶ところ・とき

- 中央図書館…6月20日(金)・21日(土)、10時30分～14時30分
 - イベントスクエア(区役所1階)…7月15日(火)11時～14時
- ※今後の日程など詳しくは、区ホームページをご覧ください。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

歯みがきで 丈夫な体の 基礎づくり

歯と口は私たちが健康に生きていく力を支えます。食後の歯みがき習慣に、糸付きようじなどの補助道具をプラスして、健康寿命を延ばしましょう。

区の取組を紹介します

いたばしよい歯動画

お子さんのお口のケア・歯みがき方法などを紹介しています。詳しくは、区ホームページをご覧ください。



板橋いきいき8020

▶対象=区内在住で、昭和20年4月1日以前に生まれ、健康で日常生活に介助を必要とせず、自分の歯が20本以上ある方※受賞歴がある方を除く。※事前に予約が必要※申込方法など詳しくは、区ホームページをご覧ください。※7月23日(水)に板橋区歯科衛生センターで審査会あり。

▶問=健康推進課健康づくり・女性保健係 ☎ 3579-2727



ハブラシリサイクル

毎日使用する歯ブラシは、長く使用していると汚れを落とす力が弱まることがあります。むし歯や歯周病を予防するために、月に1回を目安に歯ブラシを交換することをおすすめします。区では、歯ブラシ回収ボックスを設置しています。詳しくは、区ホームページをご覧ください。

▶問=資源循環推進課資源循環協働係 ☎ 3579-2258



東京都議会議員選挙 期日前投票のお知らせ

投票日は6月22日(日)です。仕事・用事・通院などで、投票日当日に投票できない方は、期日前投票ができます。

▶とき・ところ

- 6月14日(土)～21日(土)…イベントスクエア(区役所1階)
- 6月15日(日)～21日(土)…仲町ふれあいセンター、富士見・大谷口・常盤台・志村坂上の各地域センター、舟渡ホール、志村健康福祉センター、エコポリスセンター、赤塚支所、成増アクトホール、イオン板橋ショッピングセンター(徳丸2-6-1)、高島平区民館

※8時30分～20時※6月21日(土)は混雑が予想されます。なるべく平日にご利用ください。

▶投票方法=「投票所のお知らせ」裏面の請求書欄に必要事項を記入のうえ持参

問合

板橋区選挙管理委員会事務局
☎ 3579-2681

