



## 6月は「食育月間」

# 朝ごはんは一日のはじめの大事なスイッチです

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、脳やからだが目覚めて体温が上がります。さらに、よくかんで食べることで脳の働きを活発にし、胃に食べ物が入ることで腸が動き、排便しやすくなります。

ステップ1 まずは食べる習慣をつけましょう

ステップ2 2品以上組み合わせて食べましょう

ステップ3 バランスの良い食事を始めてみましょう



+



+



主食

主菜

副菜



レシピはこちらを  
チェック!

詳しくは  で検索!

## 「さんて健診」がはじまります～生活習慣病予防のために、ご利用ください～

糖尿病、高脂血症などの生活習慣病を予防するためにはバランスのとれた食生活・適度な運動習慣を身につけることが大切です。生活習慣病を早期に発見し予防・改善するために「さんて健診」を行います。

期間＝6月1日(土)～令和7年2月28日(金)

場所＝市内指定医療機関

対象＝生活保護受給者で昭和60年3月31日以前に生まれた人(健診の対象外となる人：妊産婦、長期入院、介護・障害等の施設に入所している人)

※生活習慣病で既に医療機関に受診中の人で健康診査と同様の検査を受けている場合はかかりつけ医にご相談ください。

費用＝無料

健診項目＝◇計測(身長・体重・BMI・腹囲)、理学的検査(診察)、血圧測定

◇尿検査(尿糖・尿蛋白)、血液検査(脂質・肝機能・糖代謝・腎・貧血)

受診方法＝①保健センターへ受診券発行の申し込みをする(電話申込も可)

②受診券を持って指定医療機関で健診を受ける

※受診券がないと「さんて健診」は受けられません。

問合せ＝保健センター「さんて郡山」(☎58-3333)

