

食育パネル展示

丸亀市食育ネットワーク会議では、各関係機関・団体のご協力のもと、昨年度の食育活動を6月の食育月間にあわせて、パネル展示をしております。今年度は少し早めの展示となりましたが、是非ご覧ください。

場所：丸亀市役所 玄関ロビー

展示期間：5月15日（月）～ 5月26日（金）



毎月10日は 健幸(けんこう) の日

丸亀市では、みなさんの健康づくりに取り組む「きっかけ」となるよう、健幸の日を設定いたしました。

健幸の日には、みんなで日頃の生活を振り返り、できることから始めましょう！

6月の健幸の日(10日)は、

3 **③** 食3つの器で食べる日
～ バランスよく食べましょう～

5 **⑤** (ご)はんを楽しむ日
～ だれかと一緒に会話をしながら
食事をしましょう～

食育月間にあわせた **③** と **⑤** から始めてみませんか？



始めます！

丸亀市では、みなさんの健康づくりに取り組む「きっかけ」となるよう、健幸の日を設定しました。

健幸の日には、みんなで日頃の生活を振り返り、できることから始めましょう！

健幸10か条

10か条続けて健康10(寿)命を延ばそう！

- | | |
|---|---|
| 1
1(い) つもよりのんびりする日
～体を休めてリフレッシュしてみましょう～ | 6
6(無) 理なく体を動かす日
～自分のできる範囲で体を動かしましょう～ |
| 2
2(二) コチンStopの日
～今日はたばこを忘れてみましょう～ | 7
7(仲) 良くつながる日
～地域や人とのつながりを大切にしましょう～ |
| 3
3 食3つの器で食べる日
～バランスよく食べましょう～ | 8
8(歯) みがきを忘れない日
～いつもより念入りに、忘れず歯みがきを～ |
| 4
4(事) 故から身を守る日
～交通ルールを守りましょう～ | 9
9(休) 肝日をとる日
～楽しいお酒も休肝日を忘れずに～ |
| 5
5(ご) はんを楽しむ日
～だれかと一緒に会話をしながら食事をしましょう～ | 10
10(受) 診する日
～健康診断で自分の体をチェックしましょう～ |