



～健康づくりに関する情報や袋井市のイベント情報等を毎月お知らせします。～

子育てや健康等に関するオンライン健康相談受付中！

袋井市では、子育てや健康等に関する相談について、電話相談に加え、オンライン会議アプリケーション（ZOOM）を利用したオンライン相談を実施しています。

お互いの顔が見えるため、窓口での相談や相談事業への参加により近い形で、安心して相談することができますので、ぜひご活用ください。

相談内容 妊産婦の健康相談、育児相談、予防接種に関する相談、成人の健康相談 など

相談時間 平日の午前9時～午後4時（1回の相談は30分程度）

※相談には事前申し込みが必要です。

※通信料は、個人負担となります。

準備するもの

- ①カメラ付きのパソコン又はスマートフォン
- ②オンライン会議アプリ「ZOOM Cloud Meetings」の取得（インストール）
- ③メールアドレス



オンライン健康相談の詳細・手続きについては、市ホームページをご確認ください。

健康相談 オンライン

検索

毎日の食事で350gの野菜を食べましょう！



袋井市では、糖尿病をはじめとした生活習慣病を予防するために野菜を1日350グラム以上摂ることを推奨するため、「野菜いっぱい運動普及推進事業」に取り組んでいます。

毎日野菜を350g摂れていますか？まずは自分の食生活を振り返ってみましょう！

350gってどのくらい？



手のひらいっぱい3杯分（生野菜）



野菜の料理で5皿分

今日の食事から
プラス1皿
してみませんか？



管理栄養士おすすめの食べ方

洗ってすぐに食べられる、きゅうりやトマト、カットサラダなどもおすすめです。まずは、毎食野菜を食べることから始めてみましょう。



クックパッド袋井市公式キッチン
で野菜のレシピも更新中！



掲載レシピ

150

種類以上！

袋井市 クックパッド



外食でも野菜を食べよう！

野菜いっぱいマップはこちらから



掲載店舗

50

店舗以上！

袋井 野菜いっぱいマップ



問い合わせ：袋井市 総合健康センター 健康づくり課 健康企画室

電話：0538-84-6127 E-Mail：kenkoudukuri@city.fukuroi.shizuoka.jp