



袋井市健康経営チャレンジ事業所

ふくろい

#2961 健康UP 通信

VOL.17

発行：令和2年8月26日

～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。～

知っていますか？

1日あたりの野菜の目標摂取量



平成12年3月に「健康日本21※」が策定され“成人1日あたりの野菜の平均摂取量 **目標量:350g**”とされたことから、本市でも野菜を1日350g以上摂ることを推奨するため「野菜いっぱい運動」を展開しています。

※「健康日本21」とは、健康増進法に基づき国民の健康増進に関する基本的な方向や目標に関する事項等を定めたものです。

野菜いっぱい運動を一緒に推進して下さる企業を募集しています！

「野菜いっぱい運動」とは、野菜を1日350g以上摂ることを啓発するとともに、外食の場合でも利用者に野菜がたくさん含まれるメニューを紹介し、自らの健康づくりに役立ててもらう取り組みです。

「野菜いっぱい運動」で、あなたの会社の従業員も健康になりませんか？

野菜をいっぱい食べると「生活習慣病予防」「便秘解消」「抗酸化作用」「免疫力を高める」などの効果があります。

◆例…社員食堂で野菜いっぱい運動のPR

社員食堂のスペースをお借りして、昼食時間に健康づくり課の管理栄養士が貴社にお伺いし、血管年齢測定や野菜クイズ、PRグッズの配布を実施します！

(新型コロナウイルス感染症予防対策をとった上での実施となります。)

無料でお受けいたしますので、お気軽にご連絡ください。



cookpadの袋井市公式キッチンをご活用ください！

料理レシピサイト「cookpad（クックパッド）」で赤ちゃんから高齢者まで、幅広い世代でご利用いただける管理栄養士のおすすめレシピを紹介しています。

cookpad袋井公式キッチンのサイトはこちら→



9月10日～16日は自殺予防週間です

自殺の背景には、こころの問題だけではなく、育児や介護疲れ、いじめや孤立などの様々な社会的要因が関係しています。その多くは、追い込まれ誰にも相談できず孤立した状態で起きています。

現代社会では、誰もがこころの健康を損なう可能性があります。その場合は、周りとのつながりや誰かに相談することが大切です。一人で悩まずに、まずは、お気軽にご相談ください。

こころの健康相談（袋井保健センター）0538-42-7340

その他相談窓口は、QRコードから見ることができます→



こころが 疲れていませんか？

こころが疲れている状態は、心身の健康を損なう可能性があります。こころが疲れている状態は、こころが疲れている状態です。こころが疲れている状態は、こころが疲れている状態です。

こころの チェックリスト

うつ病やストレスチェック

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやっていたことが、急に面白くない
- 以前は出来ていたことが、今は出来なくなっている
- 自分自身について人間に劣る感じがする
- 疲れがなかなか取れない

感情が安定しにくくなる

- 以前と比べて感情が平く、元気がない
- 飲食不振（食中毒の痛みや嘔吐感）の頻りが多くなる
- 仕事や学業の効率が悪くなる
- 睡眠とめ覚醒を繰り返すようになる
- 涙が止まらなくなる
- 自殺や自傷、自死の思いが頻る
- 飲酒量が増える

早めの対処で、解決への糸口はきっと見つかります

相談先：袋井保健センター

連絡先：袋井市 総合健康センター 健康づくり課 健康企画室

住所：〒437-0061 袋井市久能2515番地の1

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