

ほけんセンターだより

ご存じですか？「健康ちちぶ21」～栄養・食生活編～

「健康ちちぶ21」では『健康長寿 秩父』の実現に向けて施策指標を定め具体的な取り組みを推進しています。今回は「栄養・食生活編」です。

【施策指標の達成状況～平成30年度中間評価より～】

施策指標名	現状(平成30年度)	令和5年度の目標
うどん・そば等の汁を半分残す人の割合の増加	65.4%	80.0%
減塩を意識する人の割合の増加	76.4%	90.0%
野菜を積極的に食べる人の割合の増加	90.0%	100.0%
朝食を欠食する人の割合の減少	8.3%	0.0%
家族等と一緒に食べる「共食」をする人の割合の増加	88.6%	100.0%
栄養のバランス等を参考にメニューを考えている人の割合の増加	82.2%	95.0%

健康づくりのための食生活のポイント

- 主食・主菜・副菜を意識したバランスの良い食事を心がける
 - 調味料の使用を抑える、薄味にする、麺類の汁は残すなど塩分を取り過ぎない
 - 野菜を1日350g（小皿5皿程度）以上食べる
 - 毎日、朝食をしっかり取る
- できることから始めてみましょう！



Information

詳細はこちら



健康
カレンダー



秩父市
HP



ママ、パパ応援

子育て支援アプリ
ちちぶっこ



予防接種

二種混合（ジフテリア・破傷風）

小学校6年生(平成22年4月2日～平成23年4月1日生まれ)に、予防接種を受けるための書類を学校を通じて、または郵送で通知します。

通知をご覧になり、早めに接種をお済ませください。

大人の風しん抗体検査・予防接種

秩父市に住所のある昭和37年4月2日から昭和54年4月1日の間に生まれた男性に無料クーポン券を6月頃郵送します。有効期限は令和7年3月31日までにあります。



検査を受けていない方は、早めにお受けください。

献血とき



- ①5月11日(水) 10:00～11:45
13:00～16:00
- ②6月5日(日) 10:30～11:45
13:00～16:00

※変更もありますので事前に確認をお願いします。

子育て世代包括支援センター

子どもを事故から守ろう！

乳幼児の死亡原因の上位は「不慮の事故」です。死亡事故は、0歳児は窒息が多く、1～4歳は交通事故や溺死が多い傾向があります。また、秩父市での子どものけがは、0～1歳ではやけど、1歳以上では転倒・転落によるけがが多くなっています。けがは自宅内で多く発生しています。子どもの発達に合わせて家の中を見直してみることも大切です。自分の子どもが事故に遭うかもしれないという危機感を持ち、事故予防のチラシや資料に目を通して対策の参考にしてください。

健康クイズ

ヒント：市報4月号

健康ちちぶ21に関するもので、正しいものに○、誤っているものに×をつけてください。

- ①健康ちちぶ21は、秩父市健康づくり計画とは、別のものである。
- ②5つの柱を基本方針にしている。
- ③健康長寿・秩父の実現に向けて作成された。
- ④具体的な目標値はない。



【回答欄】

①	②	③	④

※秩父市版健康マイレージのポイント付与対象外です。