

## がん検診（集団検診）日程（7月4日～25日）

地区	会場	日にち	受付時間	実施項目
東和	油田農村環境改善センター	7月4日(月)	8:30 ～11:00	・肺がん検診 ・胃がん検診 ・大腸がん検診（容器提出日） ・子宮頸がん検診 ・乳がん検診
	和田出張所	7月5日(火)		
	東和総合センター	7月6日(水)		
	白木出張所	7月7日(木)		
大島	沖浦農村環境改善センター	7月8日(金)		
	蒲野農村環境改善センター	7月11日(月)		
	しまとびあスカイセンター	7月12日(火)		
7月14日(木)				
久賀	農業者健康管理センター	7月15日(金)		
		7月19日(火)		
橘	日良居庁舎	7月20日(水)		
		7月21日(木)		
	たちばなケアプラザ	7月22日(金)		
		7月25日(月)		

※事前に申込みをされた方は、待ち時間を最小限にするため、受付時間を指定してご案内しています。当日は検診機関から届いた受診票をお持ちください。新たに申し込みを希望される場合は、事前にご連絡ください。

※肺がん検診のみ希望された方は、8月下旬から9月の検診日を改めてご案内します。

■問い合わせ 健康増進課 健康づくり班 ☎ 0820 (73) 5504



こころは管理栄養士です

### みんなの未来をつくる食育

皆さん、「食育」という言葉をご存知ですか。「食育」という言葉を「なんとなく聞いたことがある」「言葉は知っているけど、意味はよく分からない」という方もおられるのではないのでしょうか。

食育とは、生涯にわたって「食べる力を育む」ことです。食に関する知識を身につけ、健康的な食生活を心がけることは、心もからだも健康で生き生きと暮らすためにとても大切なことです。

「食べる力」には、食事を通じて「心とからだの健康を維持できる」「毎日の食事の大切さや楽しさが分かる」「食べ物を自分で選択し、食事づくりができる」「家族や友達と一緒に食べることを楽しむ」「食べ物を作る人への感謝の気持ちを持つ」などがあります。これらは子どもの頃から家庭や学校、地域等で身につけ、大人になってからも実践していくものです。さらに大人は食の知識・経験、家庭や地域に伝わる食文化などを子ども達に伝えていく大きな役割も担っています。

周防大島町管理栄養士 橋本はるみ

健康増進課 健康づくり班

☎ 0820 (73) 5504

毎年6月は「食育月間」です。コロナ禍で家の中で過ごす時間が増えた方も多いのではないのでしょうか。大勢で食事を楽しむことは難しいですが、地元の食材を選んで料理を作る、家族と楽しく食事をする、昔ながらの食文化や郷土料理について伝えたり調べてみたりする、食べ残しを減らす、野菜を栽培・収穫することなど、ご自身ができることから食育を実践してみませんか。また、毎月19日は「食育の日」です。月に1回は食生活を振り返る機会にしてみましょう。



・毎年6月は「食育月間」  
 ・毎月19日は「食育の日」  
 食育の日が19日なのは、食育の「食（しょく）」が「しよ」初「1」、く「9」、「育（いく）」が「19」を連想させるからです。