

～6月は食育月間～

毎月19日は **食育の日** です!

できることから始めましょう!!

- 1 1日3回規則正しく食事を取りましょう。
- 2 野菜を普段より1皿多く食べましょう。
- 3 減塩に心がけ、日本型食生活を意識しましょう。
- 4 新鮮な旬の地元食材を食べましょう。
- 5 家庭でも食について話題にしましょう。

※第3次むつ市食育推進計画〈平成30年9月策定〉  
「第4章むつ市が取り組む食育の方向」重点目標から抜粋

むつ市食育推進計画スローガン

「笑顔で広がるおいしいご飯、  
笑って食べて心も体も健康に!!」



6月4日から10日は「歯と口の健康週間」

～ 歯のお手入れをしていますか? ～

◆市では、むし歯予防や歯周病予防など、お口の健康についていろいろな取り組みをしています。

元気教室 (保育施設)



事業内容

- ・歯みがき、仕上げみがき
- ・プラーク観察
- ・生活リズム など



歯周病を予防しよう!

歯を失う原因の第1位は、むし歯ではなく歯周病です。  
自分の歯と長く付きあうために、無料歯科検診(詳細P 2、3)などおとなの方へ歯の健康づくり事業を各種実施しています。



乳幼児期からめざそう! 80歳で20本 はまるはまる 「8020運動」

2019

6

June

歯と口の健康週間 (6月4日～6月10日)  
食育月間

日	月	火	水	木	金	土
<p><b>鼻呼吸で免疫アップ！ お口の体操</b> 口を大きく「あ～い～う～べ～～」と動かします！</p>						1
2	3	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●10か月児健診・1歳6か月児健診・2歳児健診 (川内庁舎)</li> </ul>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●BCG・日本脳炎予防接種 (下北文化会館)</li> </ul>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●10か月児健診・1歳6か月児健診・2歳児健診 (ふれあいかん)</li> </ul>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●献血 </li> </ul>	8
9	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●特定・がん健(検)診 (中央公民館)</li> </ul>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●特定・がん健(検)診 (下北文化会館)</li> </ul>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●2歳児健診 (下北文化会館)</li> </ul>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●夜間 子宮頸がん・乳がん (脇野沢地域交流センター)</li> </ul>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●特定・がん健(検)診 (ふれあいかん)</li> <li>●3歳児健診 (下北文化会館)</li> </ul>	15
16	17	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●特定・がん健(検)診 (下北文化会館)</li> <li>●1歳6か月児健診 (下北文化会館)</li> </ul>	19	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●特定・がん健(検)診 (下北文化会館)</li> <li>●BCG・日本脳炎予防接種 (下北文化会館)</li> </ul>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●特定・がん健(検)診 (下北文化会館)</li> <li>●夜間 子宮頸がん・乳がん (川内庁舎)</li> </ul>	22
<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●特定・がん健(検)診 (下北文化会館)</li> </ul>	24	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●特定・がん健(検)診 (脇野沢地域交流センター)</li> <li>●10か月児健診 (下北文化会館)</li> </ul>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●特定・がん健(検)診 (脇野沢地域交流センター)</li> </ul>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●BCG・日本脳炎予防接種 (下北文化会館)</li> <li>●離乳食教室・赤ちゃん相談 (下北文化会館)</li> </ul>	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●特定・がん健(検)診 (下北文化会館)</li> <li>●献血 </li> </ul>	29
<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●特定・がん健(検)診 (下北文化会館)</li> </ul>						

【今月の献血予定】 ※日程は変更となる場合があります。最新の献血日程は、市ホームページでご確認ください。

- ・7日(金) マエダストア川内店 9:30～11:30、かぎもとタクシー(信用金庫の日) 13:30～16:00
- ・28日(金) さとちょう中央店 10:45～12:30、むつ総合病院 14:00～16:30

【今月の予防接種】 ※事前に予約が必要です。

- ・下北文化会館 受付13:15～13:30  
BCG・日本脳炎(5日、20日、27日)