

# こころもからだも健やかで おでって えがお あふれるまち みなさんりく

～南三陸町第3期健康づくり計画の基本理念～

町では、地域の皆さまが健康で元気に暮らせるよう、健康づくり隊や保健福祉推進員と協力しながら、各地区で健康づくり活動を実施しています。

6月は、入谷地区と歌津地区で活動を行いました。今後も各地区で活動を予定しています。公民館便りなどでお知らせしますので、ぜひお気軽にご参加ください!

入谷地区  
ノルディックウォーキング  
とランチセミナーを開催



歌津地区  
伊里前保育所  
児童と伊里前地区住民が  
交流した「ゆつくりやつ  
べし運動会」を開催

問 保健福祉課 健康増進係 ☎46-5113

## 健康 コラム

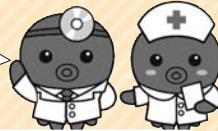
### みんなで食生活を見直しましょう『野菜をしっかりと食べていますか?』

体調を整える働きをする栄養成分である、ビタミンやミネラル、食物繊維などを充分にとるためには、1日に350g以上の野菜を食べることが薦められています。野菜料理を食べる食器で確認すると、野菜の目標量を食べているか分かりやすい目安となります。

大人も食生活を見直しましょう!

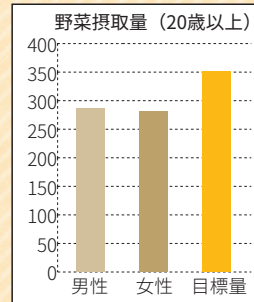
### 野菜をしっかりと食べていますか?

野菜の1日量は  
食器の量だと  
小鉢5つつ分です



宮城県の野菜摂取状況

野菜の1日の目標量は350g(20歳以上)



出典: 令和4年県民健康栄養調査



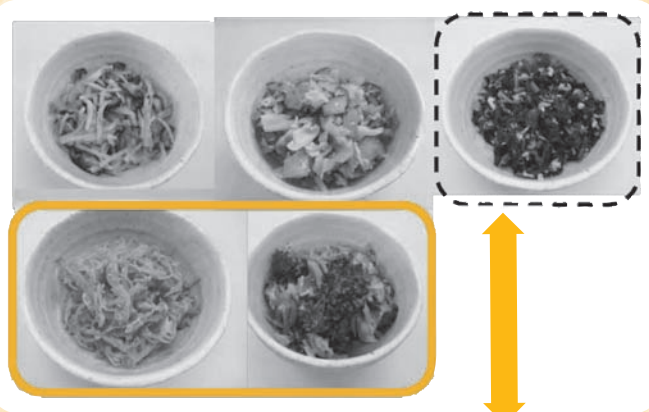
全体量の1/3以上は、  
緑黄色野菜を食べる  
のがおすすめ!



男女とも、目標  
量に達していな  
い状況です



南三陸町栄養士連絡会



中皿盛りの量は、  
小鉢2つつ分と  
同じくらいです

貝だくさんの汁ものは、  
小鉢1つつ分と同じくら  
いの量になりますよ



問 保健福祉課 健康増進係 ☎46-5113

## 子育て支援センター

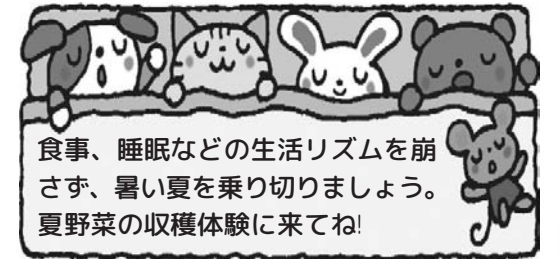
南三陸町の子育て支援センターは、妊娠期のママたち、育児真っ最中のママたちとその家族が、子どもたちを安心して遊ばせながら、育児や地域の情報交換ができる居場所としての活動を行っています。皆さまで遊びに来てくださいね!

### 8月の 行事予定

- 6日(木) 栄養士さんと話そうの会
  - 27日(木) 秋のカレンダー作りの会とお誕生会
- \*行事の内容やカレンダーの図案、子育て支援センターの「たけのこだより」は母子モやホームページに掲載しますので、そちらをご覧ください。



- 8月12日(水)から14日(金)まで、子育て支援センターは全館休館となります。ご了承ください。
- 戸倉地区子育て支援センターは7月から引き続き、学童対応のため、8/25(火)まで休館します。地域子育て支援センター・歌津地区子育て支援センターをご利用ください。ご協力をお願いします。



食事、睡眠などの生活リズムを崩さず、暑い夏を乗り切りましょう。夏野菜の収穫体験に来てね!

問 地域子育て支援センター ☎46-3042  
戸倉地区子育て支援センター ☎28-9366  
歌津地区子育て支援センター ☎28-9656  
保健福祉課子育て支援係 ☎46-1402

### 児童手当の届出内容に変更があった場合は手続きが必要です

児童手当を受給している人で、次の変更事項があった場合は、届け出が必要になります。

- ・児童を養育しなくなったことなどにより、支給対象となる児童がいなくなったとき
- ・受給者や配偶者、児童の住所や氏名が変わったとき
- ・一緒に児童を養育する配偶者を有するに至ったとき、または児童を養育していた配偶者がいなくなったとき
- ・受給者の加入する年金が変わったとき

### 「児童扶養手当」「特別児童扶養手当」年に1回、届け出が必要です

#### 児童扶養手当 現況届

ひとり親家庭等に支給される児童扶養手当の認定を受けている人は、8月中に現況届を提出しなければなりません。届け出をしないと、受給資格がなくなる場合があります。対象となる人には個別に通知しておりますので、忘れずに提出してください。必ず受給者本人が手続きされるようお願いします。

#### 特別児童扶養手当 所得状況届

障がいのある児童を監護している人に支給される特別児童扶養手当を受給している人は、8月12日(水)から9月11日(金)までに所得状況届を提出しなければなりません。届け出をしないと、受給資格がなくなる場合があります。対象となる人には個別に通知しておりますので、忘れずに提出してください。

問 保健福祉課 子育て支援係 ☎46-1402