

# 健全な食生活で健全な心身を

市では、第2次「村上市食育推進計画」を策定しました。

市民の行動目標を次のように示し、市民の健康(じくへい)をめざし、食育に取り組んでいます。

①「1日3食、バランスよく食べる」

1日3食、主食(ごはん・パン・麺)・

主菜(肉・魚・卵・豆腐)・副菜(野菜・海藻)をそろえたバランスの良い食事を食べるようにしましょう。

②「自分の適正体重を理解し、日々の活動量に見合った食事をする」

市の幼児期から成人までの肥満者の割合が県と比べて高くなっています。

たくさん食べた時には運動量を増やすなど体重管理に気をつけましょう。

③「毎日野菜350グラム食べる」

外食やお弁当を食べる人は野菜が不足しがち。朝・昼・夕に野菜を食べるようにしましょう。

④「安全な地域の食材をいかし、食文化を大切にする」

地産地消は、本来の旬の味を知る事ができて、安全で新鮮、おいしいなど良いところがたくさんあります。

また、郷土料理や行事食も大切に、家庭でも伝承していきましょう。

⑤「男性は8グラム、女性は7グラムの1日の塩分量を守る」

高血圧を起因とする脳血管疾患、心疾患の死因の割合が高くなっています。

健康長寿のため、毎日の食事で麺類のスープは残す、醤油やドレッシングをかけ過ぎないなど、できるだけ薄味をこころがけましょう。

家族や自分の食生活を振り返ってみましょう。



健康支援室 瀧沢保健師

## ●問い合わせ

保健医療課健康支援室

☎53・2111 (内線262)

## 児童手当の現況届の提出期限は6月30日(火)です

児童手当を受けている人が、引き続き手当を受給するためには、毎年1回、現況届の提出が必要です。対象となる人には、5月下旬に現況届の用紙を送付しましたので、忘れずに提出してください。

※現況届を提出しない場合は、受給資格があっても6月分以降の手当が受けられなくなります

※平成27年1月2日以降に村上市に転入した人は、平成27年1月1日現在の住所地で発行する児童手当用の所得証明書(平成27年度)の添付が必要になります

※所得制限が採用されています。詳しくは現況届に同封されたパンフレットをご確認ください

### ○児童手当の受給手続きをしていない人

児童手当は、中学校3年生までの児童を養育している世帯の生計中心者に支給されるもので、受給するには手続きが必要です。対象となる場合でまだ手続きをしていない人は、市役所本庁または各支所地域振興課地域福祉室の窓口で手続きをしてください。児童手当は請求した月の翌月分から支給となります。

#### 【手続きに必要なもの】

- ・印鑑 ・請求者名義の通帳かキャッシュカード ・請求者の保険証
- ・その他必要に応じて提出していただく書類があります。

## ●問い合わせ

福祉課子育て支援室 ☎53-2111(内線243)

荒川支所地域振興課地域福祉室 ☎62-3104

朝日支所地域振興課地域福祉室 ☎72-6887

神林支所地域振興課地域福祉室 ☎66-6113

山北支所地域振興課地域福祉室 ☎77-3113