

6 食について考えてみませんか 月は食育月間、毎月19日は食育の日

問い合わせ 保健医療課健康支援室 ☎ 53 - 2111(内線 2440 ~ 2443)

「食育」とは、さまざまな経験や風土や文化で育まれた「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

この食育月間に改めて「食」について考えてみませんか。

「食習慣を見直そう！」

～特定健診から見た村上市の食の実態～

「食」が豊富な現代、お酒やお菓子など嗜好品を口にする習慣のある人も少なくありません。嗜好品は心の栄養と捉え、適度な量であれば楽しんでほしいのですが、取り過ぎは健康問題につながります。令和元年度、市の特定健診で行った質問票の結果では「1日に1合以上飲酒する」と回答した割合は県より高く、また朝昼夕の食事以外に間食を取る人の割合も高いという結果が出ています。

健康な体を保つためには主食・主菜・副菜のそろった（バランスよく食品が整った）食事を取ることが必要です。毎日規則正しい食事をしたうえで、適度に嗜好品を楽しみましょう。

食事について詳しく知りたい方は、本庁または各支所栄養士までご相談ください。また市では生活習慣病予防相談会を開催していますので、ぜひご利用ください。



飲酒日の1日当たりの飲酒量

1日の飲酒量	村上市	新潟県
1合未満	63.3%	65.3%
1～2合	25.2%	24.1%
2～3合	9.0%	8.8%
3合以上	2.5%	1.8%

※1日の適量は1日純アルコール約20g程度です
(純アルコール20gの目安量)

ビール500ml、ワイン200ml、日本酒180ml、
焼酎70ml、ウイスキー60ml

出典：KDBシステム 令和元年度特定健診問診票調査結果

児童手当の現況届は忘れずに提出を

問い合わせ

こども課子育て支援室 ☎ 53 - 2111 (内線 2553)

または各支所地域振興課地域福祉室

記事ID

0053911

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。

■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。まだ手続きをしていない人は、こども課子育て支援室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、請求者と配偶者のマイナンバーカードまたはマイナンバー通知カード、申請者の本人確認ができるもの（運転免許証、マイナンバーカード、旅券）、その他必要に応じて提出していただく書類があります。

※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
※所得制限があります。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



【各支所の問い合わせ先】

- ・荒川支所地域振興課地域福祉室 ☎62-3104(直通)
- ・神林支所地域振興課地域福祉室 ☎66-6113(直通)
- ・朝日支所地域振興課地域福祉室 ☎72-6887(直通)
- ・山北支所地域振興課地域福祉室 ☎77-3113(直通)