

今年、市長と一緒に ^{けんこう} 健幸(康) になるう！ ～食事編～

市長と歩む“健幸”への道のり

広報しおがま 2月号で、「ダイエット宣言」をした市長。あれから毎日コツコツ生活改善に取り組んでいるようですが、進捗状況はいかに!!

果たして2カ月ぶりの計測の結果は…



そこで、管理栄養士からの提案

“チェンジ! 健幸食”に挑戦!



市長の挑戦。まずは1カ月1kgのペースで、3kg体重を減らすことが目標です。今回は「食」がテーマ。本人と一緒に、食事トライできそうなことを考えました!

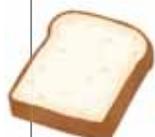
炭水化物
(ご飯・パン・麺類)中心
の食生活

これまでの食事

食生活チェックで
食品の偏りに
気づく!!

*10日間で、どの食品をどのくらい
食べているか、振り返ってみます!

トライすること



朝食は
食パンのみ

たんぱく質追加で
エネルギー消費!!

*食パン + たんぱく質1品(例. ゆで卵)
*市販のサンドイッチでも◎
たんぱく質、野菜も一度に摂れる!



体重が気になる皆さん!“健幸”に向かって市長と一緒にトライしてみませんか?

☎保健センター ☎364-4786

しおがま子育てサービスニーズ調査結果報告

子育て世代のニーズや子育て支援団体の活動状況など、今後の子育て支援に活かすための調査を行いました。

塩竈市では産前産後や子育て期の相談支援のワンストップ拠点として、令和3年3月末までに「子育て世代包括支援センター」を開設します。

調査結果を参考に、塩竈らしい子育て支援づくり役に役立てていきます。

- あったらいいと思う支援・サービス(子育て世代)
- 子育てしやすいまちに必要な支援や整備(子育て支援団体)

アンケートの上位ニーズ

子どもが遊べる場、一時預かり(0歳から可)
各種相談、ママのリフレッシュの機会・交流、病児・病後児保育、子連れで行けるお店や場所、など

☎保健センター ☎364-4786