すこやかハート北九州

保健福祉の情報をお伝えします

6月は食育月間です

心も体も健康で、質の高い生活を送るために「食べること」を考えてみませんか?

食育とは

さまざまな経験を通じて、食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる力を育むこと

●主食、主菜、副菜をそろえよう

食事を作ったりメニューを選んだりするときに、主食、主菜、副菜を組み合わせることを意識すると、栄養面をはじめ見た目にもバランスのよい食事になります。

野菜が不足しがちなので、もう1皿野菜料理をプラスすることを心掛けましょう。

●「薄味」を心掛けよう

塩分の取り過ぎは高血圧や胃がんなどのリスクを高めます。

●1日の塩分摂取の目標量

▶男性=8g未満　▶女性=7g未満　▶高血圧の人=6g未満

●朝ごはんを食べて勉強も仕事も効率アップ

朝ごはんを食べて、脳のエネルギー源となるブドウ糖(ごはん、パンなどの炭水化物が分解されたもの)を補給しましょう。

●季節や地域の「食」を見つけよう

本市には、自然の恵みをたっぷり受けた、おいしい食材がたくさんあります。地元の新鮮な食材を選びましょう。

●もったいない! 食品ロス

買い物前に在庫食品をチェックして、無駄なく使いきりましょう。

「残しま宣言」ホームページ
〈http://www.city.kitakyushu.lg.jp/kankyou/01100060.html〉

「栄養士さんの元気レシピ」でバランスのとれた食事のレシピを紹介しています

ホームページアドレス
〈http://www.city.kitakyushu.lg.jp/kurashi/menu01_0240.html〉

問保健福祉局健康推進課☎582・2018へ。

災害時の福祉避難所について

福祉避難所は、市民センターや学校など、災害時の予定避難所では避難生活が困難な高齢者や障害のある人など、何らかの特別な配慮を必要とする人のための避難所です。あらかじめ市と協定を締結した民間の福祉施設を福祉避難所として位置づけています。本市では市内62カ所の施設と協定を締結しています。

●福祉避難所は、必要に応じて開設される二次的な避難所であり、直接避難することはできません。

●福祉避難所は、災害時にすぐに開設されるものではなく、避難所での避難者の状況や福祉避難所となる施設の被災状況などを確認した後、市の要請に基づき開設されます。

福祉避難所への避難の流れ

①災害発生時は、まず身の安全を最優先とし、市が指定している予定避難所に避難します。

②予定避難所において、市職員等が避難者の身体状態や必要な支援などを考慮し、福祉避難所への避難対象者を決定します。

③福祉避難所は開設に必要な避難スペースや人員の確保など受け入れ体制が整った段階で開設され、②で決定された避難対象者を受け入れます。

④予定避難所から福祉避難所への移送は、避難対象者の家族などが行うことを原則とします。また、福祉避難所へは避難対象者1名につき、家族などが1名同行するようにしてください。

問保健福祉局地域福祉推進課☎582・2060へ。

みんなで地方創生

もっと「住みよいまち・北九州市」にするための取り組みを紹介します

市内大学などの夏季オープンキャンパス情報

地域にとって大学とは、教育や研究の拠点としてだけでなく、若者が集まり、街ににぎわいをもたらすなど地方創生にとって重要な存在です。市内大学の夏季オープンキャンパスに参加し、各校の魅力に触れてみませんか?

問企画調整局企画課☎582・2064へ。

▼九州女子大学・九州女子短期大学(八幡西区自由ケ丘、☎693・3277)＝6月17日(土)、7月22日(土)・23日(日)、8月20日(日)　▼東筑紫短期大学(小倉北区下到津五丁目、☎561・2060)＝7月9日(日)・23日(日)、8月18日(金)　▼西南女学院大学・西南女学院大学短期大学部(小倉北区井堀一丁目、☎583・5123)＝7月15日(土)、8月20日(日)　▼北九州市立大学北方キャンパス(小倉南区北方四丁目、☎964・4196)＝7月16日(日)・17日(祝)　▼北九州市立大学ひびきのキャンパス(若松区ひびきの、☎695・3340)＝7月16日(日)・17日(祝)　▼産業医科大学(八幡西区医生ケ丘、☎691・7295)＝産業保健学部7月16日(日)、医学部7月17日(祝)　▼九州栄養福祉大学小倉北区キャンパス(小倉北区下到津五丁目、☎561・2060)＝7月16日(日)、8月6日(日)・19日(土)　▼九州栄養福祉大学小倉南区キャンパス(小倉南区葛原高松二丁目、☎471・7939)＝7月16日(日)、8月6日(日)・19日(土)　▼折尾愛真短期大学(八幡西区堀川町、☎602・2105)＝7月15日(土)、8月21日(月)　▼九州職業能力開発大学校(小倉南区志井、☎963・8353)＝7月17日(祝)、8月26日(土)　▼九州共立大学(八幡西区自由ケ丘、☎693・3305)＝7月22日(土)・23日(日)、8月19日(土)・20日(日)　▼西日本工業大学小倉キャンパス(リバーウォーク北九州西棟、☎0120・231491)＝7月22日(土)、8月5日(土)　▼九州工業大学戸畑キャンパス(戸畑区仙水町、☎884・3332)＝8月4日(金)・5日(土)　▼九州歯科大学(小倉北区真鶴二丁目、☎285・3012)＝8月4日(金)　▼九州国際大学平野キャンパス(八幡東区平野二丁目、☎671・8916)＝8月5日(土)・27日(日)　▼北九州工業高等専門学校(小倉南区志井五丁目、☎964・7232)＝8月26日(土)