

食育推進

6月は食育月間です。

食べることは生きること。
食の安心・安全に関する正しい知識を身に付け、
身体にも心にも健康的な食生活を実践できるよう、
一度じっくり考えてみてはいかがでしょうか？

＼ どれかひとつでも意識することから始めてみましょう /

1

みんなで楽しく食べよう

2

朝ごはんを食べよう

3

バランスよく食べよう

4

太りすぎないやせすぎない

5

よくかんで食べよう

6

手を洗おう

7

災害にそなえよう

8

食べ残しをなくそう

9

産地を応援しよう

10

食・農の体験をしよう

11

和食文化を伝えよう

12

食育を推進しよう

食育推進 キャンペーン 実施します

6月5日 木 16:00-17:00

ヨークベニマル三春店

食や健康に関するチラシやノベルティを配布します！

R7 2月21日まほらホールで
三春町健康づくり講演会
を実施しました

会場の外では減塩食品の展示と、減塩ハッピーターンの試食を実施！減塩食品・調味料を使用しているかのアンケートでは、多くの方が活用していることがわかりました。
減塩は難しい、何をしたらいいのかわからないという人は、まず減塩食品を取り入れてみましょう。調味料のほかにもお菓子・パンなど様々な減塩食品が販売されており、どれを食べてもとてもおいしいです！

6月は「減塩 禁煙 脱肥満」 特設展示ブースを設けました！

保健師イチオシ BOOKS

ほかにも、
「コク旨！減塩レシピ」
「あなたのゼイ肉、落とします」
「減塩なのにおいしい500kcal まんぷく食堂」
など、読みたい！やりたい！な本をそろえています。

三春町営ジム マチトレ

利用者どんどん
増えてます

続けた人は
効果実感

登録者 492人 (R7.5月現在)
延利用者 8859人

7月~9月金曜開館日限定 夜間開館します

家事が
少し落ち着いた
時間帯に

仕事帰りの
自分の時間に

開館時間 20:00まで延長!! (最終受付時間 19:30)

料金 30分 100円
(みはるカード決済)

開館 月・水・金・隔週土曜
9:30~16:00

＼ 登録予約 / ＼ 町HP /

↓マチトレの登録がお済みでない方↓

上記日程は夜間時間に利用登録もできます！
最終時間は 18:30 スタートの回になります。
ぜひこの機会に登録＆ご利用ください！

熱中症

初期
症状

めまい
立ちくらみ
汗がとまらない
こむらえり



予防行動をとりましょう

熱中症警戒アラートを
チェック！

熱中症警戒アラートは
環境省の公式LINEを
友だち追加
しましょう



見守り・声がけ！

ご家族・ご近所・友人など、
声をかけ合しましょう

熱中症
大丈夫？



こまめに水分・塩分補給
1日1.2リットルを目安



コップ約6杯
※かかりつけ医
の指示に従いま
しょう

部屋の中でも注意が必要です

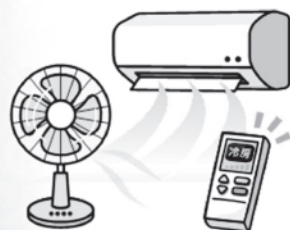
エアコンを上手に使いましょう

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。節電にも配慮して適切にエアコンを使いましょう。

また、エアコン使用中もこまめに換気をしましょう。

✓ 予防法ができているかをチェックしましょう

□ エアコン・
扇風機を上手に
使用している



□ 部屋の温度を
測っている



□ 部屋の風通しを
良くしている



□ こまめに
水分・塩分を補給
している



□ シャワーや
タオルで体を
冷やす



□ 暑い時は
無理をしない



□ 涼しい服装をしている
外出時には日傘、帽子



□ 涼しい場所・
施設を利用する



□ 緊急時・困った
時の連絡先を
確認している



熱中症対策

「ふくしま涼み処」開設

～暑くて困ったらここにクール～



今年の夏も昨年に引き続き、厳しい暑さが予測されており、熱中症リスクが高まる危険性があるため、町民の安全を守る熱中症対策として、下記のとおり「ふくしま涼み処」を開設します。

開設期間 令和7年6月1日(日)～9月30日(火)

開設場所・施設名	開 放 日 時	備考
役場庁舎 (桜ホール・多目的スペース)	平 日	(※①)
	土・日・祝	
交流館まほら	火～日	月曜日休館
町民図書館	火～金	月曜日、第1水曜日、 祝日休館
	土～日	
子育て支援センター	月～金	0歳～就学前子どもさんと ご家族の方
国際交流館ライスレイクの家	全 日	9:00～21:00
福祉会館	月～土	8:30～17:00
沢石会館	火・水・木	9:30～16:30
要田交流館「大平荘」	火・水・土	9:30～16:30
御木沢地区交流館	火・木・土	9:30～16:30
岩江センター	火・水・金	9:30～16:30
中妻地区交流館	火・木・土	9:30～16:30
中郷地区交流館	火・水・木	9:30～16:30
歴史民俗資料館	火～日	9:00～16:00
コミュタン福島	火曜以外	9:00～17:00
三春郵便局	平日	9:00～16:00
三春八幡町郵便局	平日	9:00～16:00
三春駅前郵便局	平日	9:00～17:00
中妻郵便局	平日	9:00～16:00
ヨークベニマル三春店	全日	9:00～21:00

※①会議等の実施によりご利用になれない場合がございます。あらかじめご了承ください。

※②小中学校の夏期休業中(7/21～8/24)も利用可能です。ただし土日・祝日・お盆(8/13～16)を除く。