

健康の秘訣を教えてください♪

- ①睡眠は、早寝早起き（年中、午前4時過ぎ起床）
- ②ラジオ体操（役場では、H19.3月から職員全員で）、ウォーキング（朝夕 30分）
- ③食事は、和食、旬のもの、自家栽培・地場産野菜をシンプルな味付けで
- ④好きな食べ物、カレー（自らも作ります）、柿、金目鯛あら汁（至福）

町の管理栄養士から一言

一日のはじまりにふさわしい、自家製の米と野菜を使った栄養満点の朝ごはんです。「甘酢漬け」は、酢を使っており減塩につながります。乳製品とビタミンCの多い果物を組み合わせることで、カルシウムの吸収が良くなります。

これからも、ウォーキングや山登りなどを継続し健康に留意され、町政に頑張ってください。



我が街の健康づくり事業を教えてください♪

富谷町では、「健康福祉”あったか富谷”」（後期計画）において、誰もが健康で生き生きと生活でき、笑顔で安心して暮らせる環境づくりを目指して、様々な健康づくり事業を行っています。

主なものとして、有酸素運動のウォーキングの普及を図るための「ウォーキング大会」、健康に関する正しい知識の普及や啓発を目的とした「健幸セミナー」「地区健康教室」などを実施しています。

また、「第2期富谷町食育推進計画」に基づき、富谷町学校給食センター（eはーと）を拠点とし、行政や関係機関・団体、学校、幼稚園、保育所、地域及び家庭等とお互いに連携しながら、富谷町の特性を生かした食育を推進しています。

最後に、皆さまへメッセージをお願いします♪

富谷町は、人口5万1千人を超え、20年来、年間千人のペースで人口増加が続いています。平成28(2016)年、市制移行を視野に町政運営に努めています。

昨年12月22日、仙台北部道路が国道4号と接続されましたので、仙台東部道路、三陸道経由で富谷町に来やすくなりました。宿場町の面影を残す「しんまち地区」、大亀山森林公園、女子バレーボールVチャレンジリーグ「仙台ベルフィーユ」のホームタウン等魅力いっぱいです。富谷町へのお越しをお待ちしております。

次回のゲストは、気仙沼市長さんです。お楽しみに♪



事務局：宮城県保健福祉部健康推進課
今回の担当：富谷町福祉部健康増進課

TEL：022-211-2623
TEL：022-358-0512

