

令和8年5月19日

せいさん食育情報

第26号

◎三豊合同庁舎で 食育イベントを実施しました



西讃保健福祉事務所



みんなでロコモ予防！食育ウィーク



- 日時 令和7年6月16日（月）～20日（金）
- 場所 三豊合同庁舎内 1階玄関ホール及び地階中会議室、三豊食堂
- 対象 来庁者、三豊合同庁舎内職員等
- 参加者 延べ225名
- 内容 食育・健康づくりに関する展示
献立の栄養表示
骨活サポートメニュー・野菜たっぷりメニューの提供
健康チェック（骨密度測定、ロコモテスト、握力測定等）

ロコモテストでは、予想より
立ち上がった、もしくは立ち上がれ
なかったとそれぞれが自分の状態を
知るきっかけとなりました



今年度も食育ウィークを実施します！

日時：令和8年6月15日～19日（玄関ロビー展示・食堂コラボメニュー提供）
令和8年6月18日（木）11：30～13：30（健康チェック）



西讃地区で実施する健康づくりイベント情報を掲載中！

西讃保健福祉事務所ホームページでは、骨密度や野菜摂取量の測定等を行う、
どなたでも参加可能な健康づくりイベント情報を掲載しています。
今後も随時更新していきますので、ぜひチェックしてお気軽にご参加ください！



詳しくは[こちら](#)

今月の健康情報メモ



6月4日～10日は歯と口の健康週間

歯磨きは 体を守る 最前線



自分の歯ブラシ、チェックしてみませんか？

おいしい食事のあと、忘れてはいけないのが歯みがき。
だけど、あなたの歯ブラシ、毛先が開いていませんか。
毛先が開くと歯磨きの効率も落ちてしまいます。
定期的にチェック・交換をしましょう！



<交換の目安> ヘッドの部分を後ろからみて、
毛が飛びだしている状態。1か月が目安。

歯と口の健康週間 WEB フェスタ開催中！

パソコンや
スマートフォンから
気軽に歯とお口の
健康知識を深めて
みませんか？



ここをチェック！

歯の健康を保つために、毎日の歯磨きを徹底して行い、定期的に歯科検診に行きましょう！