



「あなたにおくる健康情報」

東京都多摩小平保健所 〒187-0002 小平市花小金井1-31-24
TEL 042 (450) 3111 FAX 042 (450) 3261 E-mail S1153501@section.metro.tokyo.jp
令和5年7月1日からホームページアドレスが変更となります。
(令和5年6月30日まで) <https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/tamakodaira/index.html>
(令和5年7月1日から) <https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/tamakodaira/index.html>

No.58

プールを安全に利用しよう！

プールで遊ぶのが気持ちよい季節がやってきます。

プールを楽しむために、安全や衛生面について心がけてほしいことをお伝えします。

プールに入る前に

- 体調が悪いときは、プールに入らないようにしましょう。
- 泳ぐ前にトイレを済ませておきましょう。
- プールに汚れを持ち込まないように、シャワーをよく浴びましょう。
- 念入りに準備運動をしましょう。



遊泳中に気をつけること

危険防止のために

- プールサイドは滑りやすくなっています。走らないようにしましょう。
- 深さの表示を確認し、自分に合った安全な場所で楽しみましょう。
- 飛び込み禁止のプールもあります。危険なので、むやみに飛び込むのはやめましょう。
- 監視員の指示に従いましょう。

〔お子様連れの方〕

- お子様から目を離さないようにしましょう。

プールの衛生のために

- トイレに行ったときは、必ずシャワーや腰洗い槽を使ってからプールに戻りましょう。
- プールの中で鼻をかんだり、つばをはかないようにしましょう。
- 飲食は決められた場所でしましょう。

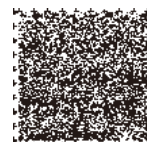
プールから出たら

- シャワーで体を洗い流し、洗眼器で軽く目を洗いましょう。
- タオルや目薬は貸し借りせず、自分のものを使いましょう。



多摩小平保健所
オリジナルキャラクター
あらかさぎ

このマークは、目の不自由な方などのための「音声コード」で、コードの位置を示すために切り込みを入れてあります。専用の読み上げ装置で読み取ると、記載内容を音声で聞くことができます。



人と地球にやさしい食生活を実践しよう！

多摩小平保健所栄養・食生活ネットワーク会議※にて、リーフレットを作成しました。圏域（小平市・東村山市・清瀬市・東久留米市・西東京市）の取組内容から、市民の皆様へ実践してほしい3つの食生活の取組として

1 主食・主菜・副菜をそろえよう



2 野菜プラス&食塩マイナス



3 食品ロスを減らそう



について、手軽に食生活に取り入れられるようポイントを盛り込みました。解説資料とともに保健所ホームページに掲載中です。ぜひ、ご覧ください。

※栄養・食生活ネットワーク会議...圏域の市・関係団体が連携して、食を通じた健康づくりを推進することを目的として設置

人と地球にやさしい食生活を実践しよう！

東京都北多摩北部保健医療圏地域保健医療推進プランの目標である、「生涯にわたる食を通じた健康づくりの充実」のために、当圏域では「栄養バランスのとれた食事の推進」を取組目標としています。その具体的な取組内容としては、

- 「主食・主菜・副菜のそろった食事」
- 「十分な野菜の摂取」
- 「適正な栄養成分表示の普及啓発」
- 「食品ロスを減らす取組」 の4つを推進しています。

このリーフレットは、取組内容から、市民の皆様にも実践していただきたい内容を掲載しています。

とりくみ1
主食・主菜・副菜をそろえよう

とりくみ2
野菜プラス&食塩マイナス

とりくみ3
食品ロスを減らそう

SDGsとは？
持続可能な開発目標の略称で、地球が抱える問題を解決するための世界共通の17の目標のこと。

● 東京都多摩小平保健所 栄養・食生活ネットワーク会議

圏域での食育月間の取組

毎年6月は食育月間です！多摩小平保健所では、圏域の市や給食施設と協力して以下の取組を行っています。

地場野菜を活用して栄養バランスを考える

学校、保育園などの給食施設で、地場野菜を使用した給食の提供や、栄養バランスのとれた食事の情報提供を行います。

簡単バランス朝食の提案 フラス主菜・副菜

おうちごはんの支援として、朝ごはんに栄養バランスのとれた食事を実践できるように、朝食ポスターを作成しました。

主食・主菜・副菜を手軽にとれるポイントを紹介しています。

元気な毎日 朝ごはんから

主食

エネルギーのもとになる
ご飯・パン・めんなど

主菜

身体をつくるもとになる
肉・魚・卵・大豆など

副菜

身体の調子を整える
野菜・きのこ・海藻など

朝食を食べる習慣は、バランスのよい栄養素・食品摂取につながります。

朝食で主食・主菜・副菜をそろえている子供の割合 **2人51人** しかいません！

朝食でバランスのよい食事を

バランスのとれた朝食 2つのポイント

ポイント01 ワンプレートで 主食・主菜・副菜

忙しい朝に何品も作るのは大変！という方には、ワンプレート（複合料理）や汁物がおススメ。準備や片付けの負担軽減につながります。

ハムエッグトースト
(主食・主菜)

サラダ
(副菜)

ごはん
(主食)

豚汁
(主菜・副菜)

三食丼
(主食・主菜・副菜)

ポイント02 手軽に食べられる食材を活用

いつもの食事に手軽に食べられる食材を簡単プラス！

卵

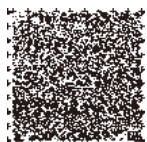
納豆

冷凍の食材

加工品

リーフレットのデータや詳細はこちら

● 東京都多摩小平保健所 栄養・食生活ネットワーク会議



ポスターやリーフレットデータはこちらからご覧ください。

多摩小平保健所 食育の推進