



健幸ときめき楽習会

～ 10回で変わる！生活習慣病予防のヒント～

参加で **500** ポイント

せっかく早くから健診結果で改善や予防等が必要と分かっている、「今まで平気だったし、とりあえず大丈夫だろう…」などと、放っておいていませんか？

放っておくと、見えないところで生活習慣病が進んでいる恐れがあります。

この楽習会では、生活習慣病予防のための食事の摂り方や軽い運動を行いながら『生活習慣病予防のヒント』を学べます。

ぜひ、この機会にご参加ください。

- ◆対象者 40～74歳の町民
- ◆定員 40名（先着順）
- ◆参加費 無料
- ◆実施期間 下記参照
- ◆申込期間 10月15日(水)～10月31日(金)
保健センター（健康推進係 ☎76-2855）にお申し込みください。
- ◆持ち物 筆記用具・動きやすい服装・運動靴・タオル・飲み物
- ◆その他 健幸ポイント事業対象事業のため、まだ健幸ポイント事業に参加されていないかたは、教室開始までに申込みをお願いします。（健幸ポイント事業担当：生涯学習係 ☎76-3431）

	日 時	内 容	会 場
1	令和7年11月12日(水) 午後1時30分～2時45分	オリエンテーション 握力・腹囲測定	コミュニティセンター 大ホール
2	令和7年11月26日(水) 午前10時～11時15分	セミナー「カラダカワルセミナー」 尿検査提出（1日推定塩分摂取量測定）	役場 防災倉庫
3	令和7年12月3日(水) 午後1時30分～2時45分	講話 無理なく続ける！ 筋トレ&有酸素で若返り	コミュニティセンター 大ホール
4	令和7年12月10日(水) 午後1時30分～2時45分	講話 おいしく食べて健康に！ カロリーとの上手な付き合い方	コミュニティセンター 大ホール
5	令和7年12月17日(水) 午後1時30分～2時45分	講話 血糖値ってなに？ 今日からできる新習慣	コミュニティセンター 大ホール
6	令和7年12月24日(水) 午後1時30分～2時45分	講話 脂肪をためない生活術！ 食事と運動のちょっとした工夫	コミュニティセンター 大ホール
7	令和8年1月7日(水) 午後1時30分～2時45分	講話 元気の秘訣は食事にある！ 3大栄養素で健康づくり	コミュニティセンター 大ホール
8	令和8年1月14日(水) 午前10時～11時15分	講話 腸から元気に！ 毎日スッキリ！腸活のすすめ 尿検査提出（1日推定塩分摂取量測定）	役場 防災倉庫
9	令和8年1月21日(水) 午後1時30分～2時45分	握力・腹囲測定 自分を変える自己評価	コミュニティセンター 大ホール
10	令和8年1月28日(水) 午後1時30分～2時45分	表彰式 みんなで健康マイスター講座	コミュニティセンター 大ホール

※全日程、脳トレと軽い運動を行います。

10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です

「食品ロスを減らそう！」

食品ロスは、まだ食べられるにもかかわらず、捨てられてしまう食品のことをいいます。日本では、年間472万トンの食品ロスが発生しており、このうち半数の236万トンは家庭から発生しています。

廃棄された食べ物は、処理工場へ運ばれ、可燃ごみとして処分されますが、運搬や焼却の際に二酸化炭素を排出し、環境負荷にもつながっています。

食品ロス削減のためには、普段の生活の中で意識して減らしていく必要があります。まずは、身近なことから取り組んでみましょう。

今日から実践！家庭でできる食品ロス削減

買 物

事前に手持ちの食材と期限をチェック

▶メモ書きや携帯・スマートフォンで撮影した画像が有効

必要な分だけ買う

▶まとめ買いを避け、必要な分だけ買って、食べきる

期限表示を知って賢く買う

▶すぐ使う食品は、商品棚の手前から取る



保 存

最適な保存場所に

▶保存方法に従って最適な場所に保存

すぐ下処理して適切に

▶すぐに食べる予定の無い場合は、1回に食べる量で小分けにして冷凍

ローリングストック法

▶ふだん食べている食品を少し多めに買い置きして、食べたならその分を買い足す



調 理

食品の特徴を知って無駄なく使う

▶野菜を無駄なく使う（皮ごと、茎、種）

作りすぎない工夫をしよう

▶予定や体調にも配慮

残った料理はリメイク

▶定期的に冷蔵庫や食品庫を整理する日を決める



【出典】消費者庁「今日から実践！食品ロス削減パンフレット」

食品ロス対策マグネットを配布しています！

「食品ロス対策マグネット」を、総務課とコミュニティセンターの窓口で配布しています。

冷蔵庫内の食品がわかり、食品の買いすぎを防ぎ、食品廃棄物の減量につながります。ぜひ、活用ください。

