

## 6月は食育月間です!

健康支援課

☎(32)6410

### 食育とは?

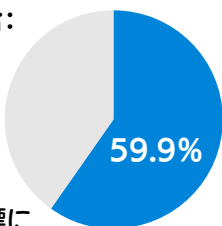
さまざまな経験を通じて、食に関する知識と食を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。

家で食事を取ることが増えてきたこの機会に、食育について、改めて学んでみましょう!

#### 食育に関心がある人の割合:

約60%

※食育に関するアンケート調査より  
(平成28年・苫小牧市実施)



苫小牧市では、90%を目標に食育に関する取り組みを行っています

#### 食育人材バンクをご存じですか?

食に関わるさまざまな分野の達人を、町内会やサークルの勉強会などに講師として派遣しています。皆さんの食育活動にぜひご活用ください。講師として活躍してくれる方の登録も募集中ですので、興味のある方はご連絡ください。

健康支援課  
☎(32)6410

### 取り組もう!“とまこまいライフ”

**と** 共に学ぼう食の知識

**ま** 毎日食べよう朝ごはん

**こ** 献立にひと工夫で  
バランスよく

**ま** マナーと感謝を大切に

**い** 一緒に食べて楽しい食卓

**ら** ライフスタイルに  
合わせたエコライフ

**い** いろんな食材、地元産

**つ** ふれあう食で元気なまちに

自宅にいる時間が長くなり、生活習慣が乱れていませんか? 免疫力を高めるためにも、早寝早起き朝ごはんを積極的に取り入れましょう!



家族で食卓を囲んで一緒に食べる「共食」みんなで食べるとういしいね♪



### あなたは大丈夫?

## ギャンブル等依存症チェックをしてみよう!

健康支援課

☎(32)6407

ギャンブル等依存症とは、「ギャンブルなどで苦痛や生活上の問題が生じている状態」を表す言葉です。特定の症状や病気を指す病名ではありません。知らず知らずのうちに遊びの範囲を超えて、ギャンブルなどによる問題が生じていないか、セルフチェックをしてみましょう!

相談することが  
解決の近道!

健康支援課 ☎(32)6410

(ギャンブルなどで悩む本人や家族のこころとからだの健康について)

総合福祉課 ☎(32)6189

(失業者や借金などによる経済的困窮や生活での困り事について)

苫小牧保健所 ☎(34)4168 (代表)

(東胆振地域の自助グループの紹介など)



### 次の項目のうち、4つ以上当てはまる場合は、問題が生じている可能性があります!

- もっと多くのお金や興奮を得たいと思うあまりに、ギャンブルに使うお金が増えてきた
- ギャンブルに行く回数を減らしたり、やめたりすると気持ちが落ち着かなくなったり、いらいらする
- ギャンブルに行く回数を減らしたり、やめようとしてもうまくいかなかったことが今までに何度もある
- ギャンブルに心が奪われがちになっている  
(例えば、以前のギャンブルでの負けを取り戻すことや、次のギャンブルでどうしたら勝てるかを考えたり、計画を立てる。ギャンブルのための金銭を得る方法などを絶えず考えているなど)

- さえない気分するとき、不安があるとき、気持ちが落ち込んでいるときにギャンブルをすることが多い
- ギャンブルで負けたお金を取り戻すために、その日のうちが翌日にまたギャンブルをしに行くことがある
- ギャンブルにのめりこんでしまっていることを隠すためにうそをつく
- ギャンブルのために、大切な人間関係、仕事、勉強がうまくいなくなったり、失ってしまったことがある
- ギャンブルによって経済的に困窮して、他人にお金を出してくれるよう頼ったことがある

※国際的に広く用いられているDSM-5精神疾患の診断・統計マニュアルを参考に作成