

朝ごはん健康スイッチをON!

毎日バランスのよい朝食を取ることで、健康的な生活を送りませんか。



三色食品群で
バランスよい食事を

朝ご飯を食べると体温が上がり、頭や体の働きが良くなる

昼間、元気に活動できる



体内時計の働きが整い、生活リズムができる



ぐっすり睡眠がとれる



簡単!グッドバランス! 朝ごはん ~元気のスイッチを入れよう~ 健康朝食メニューコンテストの入賞者決定

からだ・こころ・まちの健康を目指して、朝食の大切さを再確認し、家族で健康づくりをするきっかけとなるよう、今年度も朝食メニューを募集し、審査の結果、次の10人を表彰しました。

市長賞

酒井 優弥さん(旭小)
ポトフ(カレー風味)

PRポイント 栄養たっぷりのサンドイッチに、カレー風味で食欲をそそるポトフ。さらにヨーグルトとイチゴジャムがおなかの調子を整えます。



教育長賞

坂 華久羅さん(旭中)
思春期女子のための朝ご飯

PRポイント 炊き込みご飯の具材のひじきは貧血に、ショウガは冷え性に、春雨はお通じに、豆腐は美肌に効果的です。食材の皮も利用すればSDGsにもつながります。



入選

宮地 佳歩さん (旭小)	栄養満点朝ごはん	山本 結菜さん (渋川小)	カラフル野菜の朝ごはん
寺尾 日万梨さん (渋川小)	骨も元気に! 朝ごはん	小川 司紗さん (三郷小)	朝から元気いっぱい朝ごはん
水野 真緒さん (三郷小)	栄養たっぷりメニュー	大田 樹さん (西中)	ぎょうざの皮のピッツァ
宇野 彰真さん (西中)	彰食朝ご飯	浅野 珠己さん (西中)	SDGs朝ごはん

入賞者の作品を展示、市長賞・教育長賞のレシピを配布します



とき	ところ
3月1日(火)~15日(火)	市役所ロビー
3月16日(水)~30日(水)	イトーヨーカドー尾張旭店 あさびー・ハトソンくん出会いの広場



ホームページ(右記二次元コードからアクセス)にも掲載します。ご家庭でもぜひお試しください。

問い合わせ先/市役所健康都市推進室 ☎76-8101

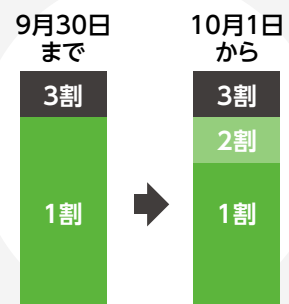
後期高齢者医療制度のお知らせ

一定以上の所得のあるかたの医療費の窓口負担割合が変わります

10月1日(土)から、75歳以上のかたなどのうち、一定以上の所得があるかたは、現役並み所得者(窓口負担割合3割)を除き、医療費の窓口負担割合が2割になります。変更の対象となるかたは、後期高齢者医療の被保険者全体のうち約20パーセントのかたです。

ご自身の負担割合については、9月ごろに届く新しい健康保険証でご確認ください。制度に関するご質問は、後期高齢者医療窓口負担割合コールセンターへお問い合わせください。

医療費窓口負担割合



問い合わせ先/後期高齢者医療窓口負担割合コールセンター ☎0120-002-719
(令和4年3月31(木)までの日曜日、祝日を除く午前9時~午後6時)