

保健所ねっと

令和6年度 第2号

今号の内容

- ちゃんとごはん で健康な毎日を！・・・1
- 梅毒 が急増しています！・・・2
- 自分に適した薬局を賢く選びましょう・STOP！！薬物乱用・・・3
- 骨髄バンクドナー登録会のお知らせ・4

「ちゃんとごはん」で健康な毎日を！



「ちゃんとごはん」の大切さを伝えるムービー公開中！

多摩府中保健所では、簡単で取り組みやすい栄養・食生活のポイントをまとめた動画を作りました。御活用いただき、できることから始めてみましょう。

- 1 ちょうどいい体格って？
- 2 1日3食「ちゃんとごはん」のススメ
- 3 必要な栄養素って？
- 4 バランスよく食べるコツは？

詳しくは [こちら](#)

栄養バランスについて詳しく知りたい方は で

【この記事に関するお問合せ】生活環境安全課 保健栄養担当

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います。専門の読み上げ装置で読み取ると、記事内容を音声で聞くことができます。

