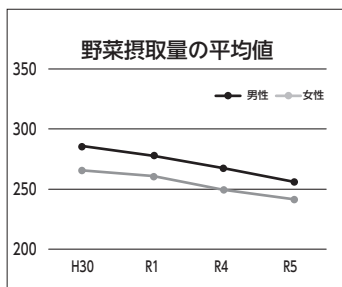


# 健康へのみちしるべ

## 健康福祉部健康課

野菜は1日350gを目標に！

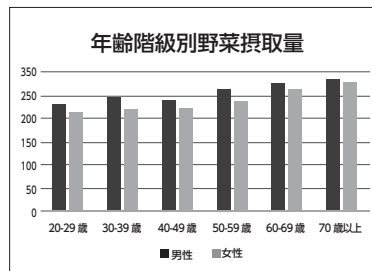
野菜には食物繊維、ビタミン、ミネラル類が含まれ、身体の調子を整え、生活習慣病を予防する働きがあると言われています。みなさんは、野菜1日350gがどのくらいの量か想像できますか？この量を具体的に示すと、「小鉢5皿分（1皿70g）」となります。「1日350g」は、厚生労働省が提唱する健康づくりの指標として定められています。実際の摂取量は減少傾向にあります。



### ▼令和5年度国民健康・栄養調査の結果から

野菜摂取量の全国平均値は、男性262.2g、女性250.6gで、男女ともに野菜摂取目標量の350gに達していません。

また、年齢階級別にみると、男女ともに20歳代で最も少なく、年齢階級が高い層で多くなっています。



### ▼働き世代への食育の推進

郡上市食育推進会議では、働き世代に関わる機会が少ないことが課題となっていました。そこで、企業へ訪問してSATシステム（※）を活用し、いつもの食事の栄養バランスについて管理栄養士が助言を行い、食育委員や食生活改善推進員が野菜摂取量、減塩等を従業員の方に直接お伝えしています。働き盛りのみなさんの健康づくりにぜひご活用ください。

※SATシステム

フードモデルで食事を選び、栄養価やバランスを確認することができる機材。

### ▼食生活改善推進員の活動

郡上市食生活改善推進員協議会は、食を通して健康づくりをすすめるボランティア団体です。

野菜摂取量増加に向けた活動（野菜ファーストキャンペーン）として、スーパーや道の駅に訪れた人にレシピの配布などをし、呼びかけを行いました。また、社会福祉フェスティバル、明宝フェスティバルなどの市内で開催されるイベントの機会を活用して、野菜350gや緑黄色野菜を当てるクイズなどを行いました。子どもから大人まで楽しんでもらいながら野菜の大切さを伝えていきます。

このような活動を通して、参加者から家族、ご近所、友人などへ野菜摂取への意識が広まっていくことを願っています。



社会福祉フェスティバル(10月)

### 問

大和保健福祉センター  
やまつつじ（健康課）

88・4511

## 市営住宅等空き状況

※新規募集の募集期間は、全て2月7日～2月14日です。  
家賃は入居者の所得に応じて変動します。

### ◆大和地域

#### ●剣団地

随時募集1戸【1階】【3K】  
11900円～31700円

#### ●万場団地

新規募集1戸【2階】【2LDK】  
21200円～56300円

#### ●剣第2団地

新規募集1戸【1階】【3LDK】  
23900円～63300円

#### ●剣第2団地

新規募集1戸【4階】【3LDK】  
23900円～63300円

#### ●西団地

随時募集1戸【3階】【3LDK】  
44700円～82500円

### ◆白鳥地域

#### ●小向住宅

新規募集1戸【1階】【2DK】  
13400円～35700円

#### ●つづけ丘住宅1棟

新規募集1戸【3階】【3DK】  
17700円～47000円

#### ●グリーンハイツ白鳥住宅3号棟

随時募集1戸【2階】【3DK】  
20900円～55400円

#### ●グリーンハイツ白鳥住宅2号棟

随時募集1戸【3階】【3DK】  
20600円～54700円

#### ●為真単身者住宅

随時募集1戸【2階】【1K】  
一律 28900円

#### ●那留住宅

随時募集1戸【1階】【3DK】  
14600円～38700円

#### ●那留住宅

随時募集2戸【3階】【3DK】  
15600円～41600円

#### ●那留住宅

新規募集1戸【4階】【3DK】  
13500円～35700円

### ◆高鷺地域

#### ●古屋団地

随時募集1戸【2階】【3DK】  
21700円～57500円

#### ●古屋団地

新規募集1戸【2階】【3DK】  
21700円～57500円

#### ●中洞団地

新規募集1戸【3階】【3DK】  
35800円～107000円

### ◆美並地域

#### ●円山住宅2号棟（世帯用）

新規募集1戸【長屋建】【3LDK】  
44800円～69000円

#### ●円山住宅3号棟（世帯用）

随時募集1戸【長屋建】【3LDK】  
44800円～69000円

### ◆大谷地域

#### ●大谷団地

随時募集1戸【1階】【2DK】  
35000円～42000円

#### ●大谷団地

随時募集1戸【2階】【2DK】  
35000円～42000円

### ◆和良地域

#### ●横野団地D棟

随時募集1戸【二建】【4DK】  
34300円～72200円

#### ●横野団地K棟

随時募集1戸【二建】【4DK】  
34700円～67600円

## 住宅用地分譲中

●「白鳥駅東」（白鳥町白鳥）  
随時募集3区画



市営住宅募集一覧



「白鳥駅東」概要

建設部都市住宅課

67・1814