

シリーズ食育⑳ 「クイズで1年間をおさらいしよう！」

阿久比町食育推進計画で設定された数値目標中の4項目について記事を掲載してきました。今回は、1年間のまとめです。今までの内容から、食育に関するクイズを出題します。家族みんなで挑戦してみましょう。【クイズの答えは、最後をご覧ください。】シリーズ食育は来年度も掲載予定です。食育について学ぶ“きっかけ”として引き続きご利用ください。

第1問 地元で生産されたものを地元で食べたり、利用したりして消費することを何というでしょう。

- ①食品表示 ②食品ロス ③地産地消

第2問 地産地消の効果として間違っているものは、次のうちどれでしょう。

- ①食べ物を運ぶ距離が多くなる
②新鮮な農林水産物を消費できる
③地域の活性化につながる

第3問 袋や容器を開けず、表示された保存方法を守った場合に、「安全に食べられる期限」のことを何というでしょう。

- ①賞味期限 ②消費期限 ③有効期限

第4問 まだ食べられるのに捨てられてしまっている食品の量は、年間どのくらいでしょう。

- ①60～90万トン ②100～400万トン
③500～800万トン

第5問 無駄や廃棄の少ない食事づくりとして間違っているものは、次のうちどれでしょう。

- ①二重買いや買い忘れを防ぐため買い物にメモを持参する。
②食材は美味しいところだけを使用し、残った切れ端は捨てる。
③いくつかの食材を一度に加熱して調理する。

第6問 食育は生きる上での基本であって、□□、徳育及び体育の基礎となるべきものです。さて、□に入るのは次のうちどれでしょう。

- ①保育 ②知育 ③飼育

クイズに関する詳しい内容はシリーズ食育⑲から⑳や関連ホームページをご覧ください。

全問正解を
目指そうよ！



【クイズの答え】

- 第1問：③ 第2問：① 第3問：②
第4問：③ 第5問：② 第6問：②

問い合わせ先

産業観光課農政係 ☎(48)1111 (内227)

みんなでまもろう 国民健康保険（後編）

国民健康保険に加入の皆さん、医療費の適正化にご協力ください。

国民健康保険の医療費は加入している皆さんの保険税などから支払われます。阿久比町国民健康保険の医療費は年々増加の傾向にあり、財政運営は厳しい状態となっています。不要な医療費をなくすため、医療費の適正化にご協力ください。

▽かかりつけ医を持ちましょう

日頃から、病気の治療や医療について相談できる「かかりつけ医」を持ちましょう。紹介状を持たずに最初から大きな病院を受診すると、費用が余計にかかる場合があります。

▽休日や夜間、重複受診は避けましょう

緊急ではないのに休日や夜間に受診したり、同じ病気で複数の医療機関を受診したりすると、医療費がかさみます。セカンドオピニオンは「診療」ではなく「相談」になるため、健康保険給付の対象となりません。

▽ジェネリック医薬品を活用しましょう

ジェネリック医薬品（後発医薬品）は、新薬（先発医薬品）と同等の効果で価格が安いというメリットがあります。医師や薬剤師と相談し、積極的に活用しましょう。

▽小児救急電話相談を利用しましょう

夜間や休日の子どもの急な発病で対処に困った時、病院の診察を受けるか迷った時には、小児救急電話相談（#8000）を利用しましょう。症状に応じ、看護師や小児科医から適切なアドバイスが受けられます。

問い合わせ先 住民福祉課国保年金係 ☎(48)1111 (内214・216)