

国勢調査

2020

調査期日は
10月1日

国勢調査は、日本に住んでいるすべての方を対象とした統計調査です。

詳しい内容は、本紙9月号でお知らせします。

お問合せ 総務課統計担当 ☎21-3672



スマートフォンで
簡単回答!

6月は外国人労働者問題 啓発月間

外国人は「ルールを守って」適正に雇用しましょう。

○雇い入れる前に、就労が認められるか在留資格を確認してください

○外国人の雇い入れと離職は、必ずハローワークに届け出てください

○労働保険・社会保険等の加入をはじめ、適正な雇用管理を行ってください

お問合せ ハローワーク函館 ☎26-0735

函館労働基準監督署 ☎87-7605

6月は食育月間です HP

食育基本法（平成17年制定）に基づいて国が決定した「食育推進基本計画」では、毎年6月を「食育月間」と定めています。また、毎月19日は、食育→しょくいく（19）ということで、「食育の日」に定められています。

食育月間や食育の日をきっかけに、食の大切さを見直してみましょう。

「早寝・早起き・朝ごはん」 規則正しく毎日を過ごそう！

朝食をとらないと、脳がエネルギー不足になり、集中力がなくなったり、イライラしやすくなります。

人間の脳のエネルギー源は、炭水化物を分解して作られるブドウ糖だけです。

ブドウ糖は、グリコーゲンとして肝臓に蓄えられますが、体内に蓄えておける量や時間に限りがあり、前日の夕食をしっかりとったとしても、翌朝にはエネルギーが切れてしまうことになるのです。

夜更かしをせずに朝早く起きると、余裕を持って朝食をとることができます。

生活リズムを整えながら、朝ごはんをとる習慣を身につけましょう。

<https://www.city.hakodate.hokkaido.jp/docs/2018052200062/>

お問合せ 健康増進課 ☎32-1515



5月31日は「世界禁煙デー」 5月31日～6月6日は「禁煙週間」

はじまっています！受動喫煙対策

4月に健康増進法が一部改正され、望まない受動喫煙を防止するための取り組みは、マナーからルールへと変わりました。

知っていますか？たばこの害

喫煙は、肺がんでだけでなく、全身のがんの発生に関わりがあります。また、高血圧、脳血管疾患、心疾患などの循環器疾患や、慢性閉塞性肺疾患などの呼吸器疾患、糖尿病や歯周病なども引き起こします。

ぜひ 禁煙を！ 禁煙相談のご案内

市では、禁煙をサポートする「禁煙相談」を行っていますので、お気軽にご相談ください。

お問合せ 健康増進課 ☎32-2216

