



### 5月31日は世界禁煙デー、5月31日～6月6日は禁煙週間

#### 望まない受動喫煙をゼロに！

喫煙は、がんや脳血管疾患などの生活習慣病、呼吸器疾患などに深刻な影響を与えます。また、受動喫煙(たばこを吸っていないのに、たばこの煙を吸わされてしまうこと)も健康に大きな影響を与えることが明らかになっています。



#### 受動喫煙によってリスクが高まる病気

- ・肺がん
- ・虚血性心疾患(心筋梗塞、狭心症)
- ・脳卒中
- ・乳幼児突然死症候群

この4疾患で死亡した人のうち、受動喫煙が原因である人は年間約1万5,000人と推計されています。

#### 受動喫煙と関係する可能性がある病気

大人… 乳がん、COPD(慢性閉そく性肺疾患)、喘息の発症と重症化  
胎児・子ども… 低出生体重・胎児発育遅延、う歯(虫歯)、中耳炎、喘息の発症と重症化

禁煙によって自身と周りの人の健康を守りましょう。

### からだやこころの健康相談



心身の健康や栄養のことなど、悩みを相談しませんか。血圧測定、体組成計による測定もできます。

- ▶と き/5月19日(月) ①午前9時30分から ②午前10時30分から

▶ところ/保健センター

▶持ち物/健康手帳(お持ちの人)、みそ汁(大さじ1杯程度、塩分測定希望者)

▶申込期限/5月15日(木)

### 栄養教室

地域の中での健康づくりを目的に、食生活改善を進めていくボランティア「食生活改善推進員」を養成します。「食」に関心がある、友達づくりがしたい、ボランティアをしてみたい人などの参加をお待ちしています。

- ▶と き/5月30日(金)、6月27日(金)、7月25日(金)、8月29日(金)、9月26日(金)全5回  
いずれも午前9時30分～午後1時

▶ところ/保健センター

▶対象/町内在住の人(原則、全日程参加できる人)

▶定員/10人(先着順)

▶受講料/1,500円

▶内容/講話と調理実習

▶申込期間/5月15日(木)

### 乳幼児すこやか相談

子育てについて、悩みを相談しませんか。身体測定もできます。

- ▶と き/6月3日(火) 午前9時15分～11時

▶ところ/保健センター

▶対象/乳幼児

▶持ち物/母子健康手帳

▶予約方法/二次元コードから(当日予約のみ電話)



予約は(1)から

### 妊娠期の教室(プレママキッチン)



食事について学び、ママ友を作りませんか。

- ▶と き/5月28日(水) 午前10時～午後1時

▶ところ/保健センター

▶対象/妊婦

▶定員/8人(先着順)

▶内容/お腹の赤ちゃんにもやさしい料理作り  
・妊娠中～産後の食事、出産、育児、母乳の話  
・抱っこ、着替えの練習

▶持ち物/母子健康手帳、副読本、エプロン、三角巾、マスク、筆記用具

▶申込期限/5月21日(水)

▶予約方法/二次元コードから



予約は(1)から

### 清流の国ぎふ健康・スポーツポイント事業



健康づくりに取り組んでみませんか?健康ポイントを貯めると、特典が受けられます。

▶対象/18歳以上の町内在住者

#### ①「チャレンジシート」を取得

保健センターと各地区まちづくりセンターで配布しています。

#### ②ポイント(ミナモのスタンプ)を貯める

ポイントを貯める方法

▶ポイント対象事業に参加する

健診、がん検診、歯科健診、あおぞら塾、シニアはつらつ教室、骨の健康度測定、特定保健指導、スポーツイベントなど

▶健康づくりに継続して取り組む(2週間で10日以上達成できたら1ポイント)

「1日に350g以上の野菜を摂取した」「体重や血圧を測って記録した」など

※スタンプは保健センターの窓口で押すので申告してください。まとめて押すこともできます。健診またはがん検診の受診は必須です。



#### ③10ポイント貯めて、特典と交換する(交換窓口:保健センター)

- ・マスクなどの粗品
- ・ミナモ健康スポーツカード(協力店に提示するとさまざまな特典を受けることができます)。
- ・県産品や健康グッズが当たる抽選申込書(応募締切りは令和8年2月28日)

スマホアプリ版もあります。詳細は二次元コードから



▲岐阜県 地域スポーツ課

### 熱中症予防 始めていますか?

冷涼な天候から、一気に高温多湿な天候になると、多くの人が十分に暑さに慣れていない状況のため、熱中症になりやすいです。特に高齢者や子ども、持病のある人などの「熱中症弱者」には見守り・声かけをしましょう。また、熱中症の危険度を示す「暑さ指数」・「熱中症(特別)警戒アラート」を活用して、エアコンを適切に利用する、こまめな水分・塩分補給など熱中症を防ぐ行動をしましょう。



▲熱中症予防のための情報・資料サイト(厚生労働省)