



にこにこキッチン



お子さんの食べムラ、好き嫌い、小食など食事に関して困っていませんか？食事を補うおやつ作り教室を開催します。

- ▶と き／7月9日(水) 午前10時～正午
- ▶ところ／保健センター
- ▶対 象／令和4年8月～令和5年5月生まれ
- ▶定 員／8組(先着順)
- ▶内 容／親子クッキング(バナナのシャーベット・オレンジのシャーベット)
- ▶持ち物／母子健康手帳、エプロン、三角巾、マスク、手ふきタオル、お茶
- ▶申込期間／6月2日(月)～7月2日(水)
- ▶予約方法／二次元コードから



予約はここから

各種健診・がん検診が始まります



特定健診、ぎふ・すこやか健診、がん検診、30代健診の対象者に、ピンク色の封筒で案内を郵送しました。ご自分の健康を守るために、ぜひ受診してください。詳細は、保健センターホームページにも掲載しています。



▲保健センターホームページ

すべての健(検)診は予約制です

健(検)診の種類	予約開始日	予約方法
がん検診(集団) 30代健診 特定健診(集団)	6月2日(月) 8:30	電話：22-1021 垂井町保健センター WEB：https://go.mrso.jp/213616  24時間受付(実施日の5日前まで)
がん検診(個別)	5月20日(火)	委託医療機関へ直接予約 ※予約の際には受診票が必要です。
特定健診(個別) ぎふ・すこやか健診	予約開始日は医療機関によって異なりますので、案内が届きましたら直接医療機関へお問い合わせください。	

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／6月23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／6月19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／7月1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)



予約はここから

6月4日～10日 「歯と口の健康週間」



歯周病の悪化は、心筋梗塞、糖尿病、認知症、がん、肺炎、肥満、骨粗鬆症、胎児の低体重や早産などのさまざまな病気のリスクを高めます。歯周病を予防するには、かかりつけの歯科医院をもち、定期的な健診と歯垢や歯石の除去をしてもらうことが大切です。



保健センターホームページ

歯科健診が受けられます

6月2日(月)～令和8年1月31日(土)
詳細は、保健センターホームページをご確認ください。

今年度から、
20歳代も受診できます。



「食べる力」＝「生きる力」を育む「食育」 6月は「食育月間」です

充実した生活を送るためには、元気な体や心が欠かせません。大切なのは「健全な食生活」です。食育は、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。子どもはもちろん、大人になってからも食育は重要です。食べ物の収穫体験や、誰かと一緒に食事や料理をする。季節や地域の料理を味わうなど、みなさんができる身近な食育に取り組んでみましょう。



▲農林水産省ホームページ「できることから始めよう！食育ガイド」

タリピアセンター図書館で、食事や料理、栄養など食育に関する本をテーマ展示しています。

5月30日(金)～6月25日(水)

