8月31日は野菜の日　たっぷり野菜・しっかり減塩

岐阜県の食生活状況をみると、1日の目安となる野菜摂取量が目標量より少ないのに対し、食塩の摂取量は多いため、県では「野菜ファースト」をキーワードに野菜摂取量増加と減塩の取組を行っています。

岐阜県の食生活状況は？

	野　菜	食　塩
摂取量	264g	9.1g
目標量	350g	7.0g未満

第4次ヘルスプランぎふ21より

野菜ファーストとは？

- いつもの食事に＋（プラス）野菜1皿
- 食事の1番最初に野菜を食べましょう
- 野菜摂取量全国1位を目指しましょう

野菜たっぷり料理の紹介（垂井町食生活改善協議会）

レンジでかんたん！とり肉とブロッコリーのマヨネーズ和え

－材料（4人分）－

とりむね肉	1枚（約250g）	ブロッコリー	1株
A 酒・サラダ油	各小さじ2	B マヨネーズ	大さじ4
A 塩	小さじ1／4	B 砂糖	大さじ1
		B 牛乳・酢	各大さじ1／2
片栗粉	大さじ3	B 塩・こしょう	各少々

－作り方－

①とり肉は縦半分に切って、幅7㎜のそぎ切りにする。
ポリ袋にとり肉とAを入れてもみ込み、室温で15分程置いた後、片栗粉を加えて混ぜ合わせる。
ブロッコリーは小さめの小房に切り分け、水にさっとくぐらせる。
②大きめの耐熱皿にブロッコリーを広げ、とり肉をなるべく重ならないようにのせる。ふんわりとラップをかけ、電子レンジ（600W）で5分加熱する。そのまま5分程置き、粗熱を取る。
③ボウルにBを混ぜ合わせておき、水気を切った②を加えてよくからめる。

ご注意ください！熱中症

●熱中症に関するアラート

	熱中症警戒アラート	熱中症特別警戒アラート
概要	危険度：高い 気温が著しく高くなることにより、人の健康に係る被害が生ずるおそれがあります。	危険度：より高い 過去に例のない危険な暑さ等となり、人の健康に係る重大な被害が生ずるおそれがあります。
環境省からの発表時間	①前日の午後5時頃 ②当日の午前5時頃 ※2回発表	前日の午後2時頃
屋外放送の時間	当日の午前10時頃	①前日の午後5時頃 ②当日の午前8時頃 ※2回放送

▶熱中症予防情報サイト（環境省）

●クーリングシェルター（指定暑熱避難施設）

誰でも自由に涼んで休憩できます。利用可能な日や時間帯については、施設ごとに異なりますので、ご確認の上ご利用ください。

＼このマークとのぼり旗が目印／

クーリングシェルター施設指定マーク

のぼり旗

▶**注意事項**／
- 利用にあたっては、各施設の指示に従ってください。
- 飲料水等は、各自でご準備ください。

▶**開放期間**／令和8年10月21日（水）まで

◀町クーリングシェルター指定施設一覧

8月は「食品衛生月間」

夏期は温度、湿度とも高くなり、食品の取り扱いによっては食中毒を起こしやすい季節となります。食中毒予防の3原則を意識し、食中毒を防ぎましょう。

菌をつけない
基本は手洗いです。

菌を増やさない
購入の後はすぐに冷蔵庫に入れます。

菌をやっつける
調理の時は十分に加熱を。

手洗いは習慣的に行うものなので、無意識のうちに自己流の洗い方になりがちです。しっかり手を洗いましょう。

ハンセン病元患者のご家族に対する補償金制度のお知らせ

この制度は、法律により、ハンセン病元患者のご家族が被られた精神的な苦痛を慰謝するためのものです。制度に関するご相談は、厚生労働省補償金相談窓口にお問い合わせください。

☎03-3595-2262

▶厚生労働省ホームページ

からだやこころの健康相談

健康ポイント対象

心身の健康や栄養のことなど、悩みを相談しませんか。血圧測定や体組成計、希望される人へは、ご家庭のみそ汁の塩分測定も行います。

▶**と　き**／8月18日（火）　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**／8月14日（金）

こころのストレスチェックと相談先を確認できます。

こころの体温計
落ち込み度・ストレス度チェック

プレママキッチン

食事やおっぱいについて学び、ママ友づくりもしませんか。

▶**と　き**／8月25日（火）　午前10時～午後1時
▶**ところ**／保健センター
▶**対　象**／妊婦（家族の参加も可）
▶**定　員**／8人（先着順）
▶**内　容**／・お腹の赤ちゃんにもやさしい食事作り
・妊娠中から産後の食事やおっぱいの話
▶**持ち物**／母子健康手帳、母子健康手帳副読本、エプロン、三角巾、マスク
▶**申込期限**／8月18日（火）
▶**予約方法**／二次元コードから

▲予約はこちら

にこにこキッチン

子どもと一緒におやつを作って、幼児期の食事について学びませんか。

▶**と　き**／9月9日（水）
午前10時～正午
▶**ところ**／保健センター
▶**対　象**／令和5年10月～令和6年7月生まれ
▶**定　員**／8組（先着順）
▶**内　容**／親子クッキング（もちもちポンデケージョ）
▶**持ち物**／母子健康手帳、エプロン、三角巾、手ふきタオル、お茶
▶**申込期間**／8月1日（土）～9月2日（水）
▶**予約方法**／二次元コードから

▲予約はこちら

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。身体測定も行います。

▶**と　き**／9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）

▲予約はこちら

集団健診（特定・30代）・集団がん検診（胃・子宮・肺）の予約状況（7月14日現在）

健康ポイント対象

特定健診・30代健診　▶**ところ**／保健センター
▶**対象者**／特定健診：健診日時点で垂井町国保に加入している40～74歳の人
30代健診：昭和62年4月2日～平成9年4月1日生まれの人

	①	②	③	④
9/18（金）	△	○	○	○
10/27（火）	△	○	○	○

その他の日程：12/17、12/18、1/27、1/28

胃がん検診（バリウム検査）　▶**ところ**／保健センター
▶**対象者**／年度末年齢40歳以上の人

	①	②	③	④
9/29（火）	×	△	△	○
10/13（火）	△	○	○	○

その他の日程：11/16

子宮頸がん検診（内診・細胞診）　▶**ところ**／保健センター
▶**対象者**／年度末年齢20歳以上の女性

	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧
8/17（月）	△	○	○	○	○	○	○	○
9/29（火）	×	△	○	○	○	○	○	○

その他の日程：10/13、11/16、12/7、12/21

①9:00～9:30　②9:30～10:00　③10:00～10:30
④10:30～11:00　⑤13:00～13:30　⑥13:30～14:00
⑦14:00～14:30　⑧14:30～15:00
○：余裕があります　△：残りわずかです　×：定員となりました

肺がん検診（胸部レントゲン検査）※予約は30分毎です。
▶**対象者**／年度末年齢40歳以上の人

8/3（月）	栗原地区まちづくりセンター	9:00～10:00	○
	宮代地区まちづくりセンター	10:30～11:30	○
	表佐地区まちづくりセンター	13:00～14:00	○
	東地区まちづくりセンター	14:30～16:00	○
10/15（木）	岩手地区まちづくりセンター	9:00～10:00	○
	府中地区まちづくりセンター	10:30～11:30	○
	保健センター	13:00～16:00	○

▶**予約方法**／保健センターへ電話（☎22-1021）
または二次元コードから
（実施日の5日前まで）

▲予約はこちら