



健康栄養相談(要予約)



健康についての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13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(お持ちの方)
 - みそ汁(大さじ1杯程度：塩分濃度測定希望者)
- ▶申込期限／6月9日(木)

乳幼児すこやか相談(要予約)

子育てについての悩みを相談しませんか。
身体測定もできます。

- ▶と き／7月5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
- ▶申込期限／7月1日(金)



にこにこキッチン

お子さんと一緒におやつ作りを楽しみませんか。

- ▶と き／7月13日(水) 午前10時～正午
- ▶ところ／保健センター
- ▶対 象／令和元年8月～令和2年5月生
- ▶定 員／5組
- ▶内 容／親子クッキング(かにかまチーズおにぎり)
- ▶持ち物／エプロン、三角巾、マスク、手ふきタオル、お茶、筆記用具
- ▶申込期限／7月6日(水)



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、
歯科健診について、対象者にピンク色の封筒で案内を郵
送していますので確認してください。

すべての健(検)診は予約制です。

集団健(検)診は、6月1日(水)から
WEB予約ができます。

<https://go.mrso.jp/213616>



6月は「食育月間」19日は「食育の日」

朝ごはんは『食習慣の大黒柱』
きちんと食べて出かけましょう！

<朝ごはんのポイント>

Point 1 “食べる習慣”をつける

忙しい朝に手の込んだメニューでなくてもかまいません。『ごはんやパンなどの主食+卵や野菜のおかず』を基本型として、“何かを食べること”から始めてみましょう。慣れてきたら栄養バランスについても考えてみてください。

Point 2 毎日同じ時間に食べる

同じ時間に食べることで、お腹がすくリズムができます。

Point 3 誰かと一緒に食べる

お父さん、お母さん、きょうだいなど誰かと一緒に食べることで“オキシトシン”というホルモンが出て、絆が芽ばえます。また、あいさつや箸の使い方、食事の作法などを教える機会にもなります。

6月4～10日は「歯と口の健康週間」

歯の健康寿命を延ばし、健康の保持増進につなげるため、
定期的な歯科受診や歯科疾患の予防に関する適切な習慣
の定着を図りましょう。