



## 健康栄養相談(要予約)



健康について、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15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11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。身体計測もできます。

- ▶ **と き** / 6月6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



## 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25日(木) 午前10時~午後1時
- ▶ **ところ** / 保健センター
- ▶ **対 象** / 妊婦(定員5人)
- ▶ **内 容** / ・妊娠中から産後の食事やおっぱいのお話  
・お腹の赤ちゃんにもやさしい料理作り
- ▶ **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、筆記用具
- ▶ **申込期限** / 5月18日(木)



## 栄養教室を開催します

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(火)、6月29日(木)、7月28日(金)、8月30日(水)、9月29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** / 20人(先着順)
- ▶ **受講料** / 1,500円
- ▶ **内 容** / 講話と調理実習を中心とした教室
- ▶ **申込期限** / 5月17日(水)

## 5月31日は世界禁煙デー、5月31~6月6日は禁煙週間

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(周囲に流れるたばこの煙を吸うこと)も肺がんなどのリスクを高めます。禁煙によってご自身と周りの人の健康を守りましょう。

### 《禁煙成功のコツ》

- ①禁煙宣言書を作って貼ろう!
- ②たばこを吸いたい気持ちは長くても3~5分。たばこ以外で可能な3~5分の行動を事前に考えておこう!
- ③禁煙外来や禁煙のお薬を利用しよう!
- ④禁煙後は、体重コントロールを心がけよう!

## 健康づくりに取り組んで特典をもらおう! ~清流の国ぎふ健康・スポーツポイント事業



- ▶ **対 象** / 18歳以上の町内在住者
- ▶ **方 法** /
- ①保健センターか各地区まちづくりセンターで「チャレンジシート」を取得



- ②ポイント(ミナモのスタンプ)を貯める
- ▶ **ポイントの貯め方** / ・ポイント対象事業に参加(健診、がん検診、歯科健診、あおぞら塾、シニアはつらつ教室、健康栄養相談、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)  
(例)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
- ▶ **特 典** /
  - ・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当たる抽選申込書(切手を貼って岐阜県に応募してください)  
応募締切: 令和6年2月29日(木)
- ▶ **交換場所** / 保健センター  
※スマホアプリ版もあります。



▲詳細はこちら  
「岐阜県 地域スポーツ課」