



## 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 / 6月12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8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 / 7月4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

## 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12日(水) 午前10時~正午
- ▶ところ / 保健センター
- ▶対 象 / 令和2年8月~令和3年5月生まれ
- ▶定 員 / 5組(先着順)
- ▶内 容 / 親子クッキング
- ▶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、筆記用具
- ▶申込期間 / 6月1日(木)~7月5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、ぜひ受診してください。

すべての健(検)診は予約制です。  
 集団健(検)診の予約受付は、6月1日(木)午前8時30分からです。

電話(22-1021)もしくはWEB  
 (<https://go.mrso.jp/213616>)

で予約してください。



▲予約はこちら

## 6月4~10日は「歯と口の健康週間」です

歯の健康寿命を延ばし、健康の保持増進につなげるために、定期的な歯科受診と歯科疾患の予防に必要な知識や習慣を身につけましょう。



## 6月は「食育月間」毎月19日は「食育の日」

食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎と位置付けられるとともに、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。

### 【朝ごはんを食べよう】

朝ごはんを食べると、睡眠中に下がった体温が上がって体が活動しやすい状態になります。また、脳にエネルギーが補給され脳が活発に動き出します。

次の①から④がそろった朝ごはんを食べましょう。

