



健康栄養相談



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(お持ちの人)、
みそ汁(大さじ1杯程度、塩分測定希望者)
- ▶申込期限／5月9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
- ▶予約方法／QRコードから
(当日予約のみ電話)



▲予約はこちら

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22日(水)
午前10時～午後1時
- ▶ところ／保健センター
- ▶対象／妊婦
- ▶定員／8人(先着順)
- ▶内容／・妊娠中～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、副読本、エプロン、
三角巾、マスク、筆記用具
- ▶申込期限／5月15日(水)
- ▶予約方法／QRコードから



▲予約はこちら

5月31日は世界禁煙デー 5月31日～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！

栄養教室

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(木)、6月21日(金)、7月26日(金)
8月30日(金)、9月27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15日(水)

清流の国ぎふ健康・スポーツポイント事業



健康づくりに取り組んでみませんか？
健康ポイントを貯めると、特典が受けられます。

- ▶対象／18歳以上の町内在住者
- ▶方法／
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もらう



ポイント(ミナモのスタンプ)を貯める

- ▶ポイントを貯める方法／
 - ①ポイント対象事業に参加する
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
 - ②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。



10ポイント貯めて、特典と交換する

- ▶特典／
- ①マスクなどの粗品
- ②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)
- ③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ご応募ください)
- ▶応募締切／令和7年2月28日(金)
- ▶交換窓口／保健センター
スマホアプリ版もあります。
詳細はQRコードからご確認ください。



▲岐阜県ホームページ