



保健センター だより

保健センター 問い合わせ ☎ 27-7555

11月

目指せ!
1日平均
4,000歩以上!

清流の国ぎふ 健康・スポーツポイント事業 「健康づくりチャレンジ月間」1か月ウォーキングチャレンジ!!

町では皆さんの健康づくりを応援するため、県と共同で「清流の国ぎふ 健康・スポーツポイント事業」を実施しており、令和4年度は11月を「健康づくりチャレンジ月間」としています。取組期間中にウォーキングし、合計歩数に応じたポイントを「チャレンジ月間専用の記録シート」又は、「スマートフォンアプリ」に貯めると、歩数に応じたランク（3段階）により県産品等が当たる抽選に応募できます。

また、通年で実施している「清流の国ぎふ健康・スポーツポイント」のチャレンジシートへの押印もいたします。日頃の運動不足解消と運動習慣の定着に向けて、楽しみながらチャレンジしましょう!!

ウォーキングチャレンジの進め方

【取組期間】 11月1日(火) ~ 30日(水)

【参加方法】

記録シート（紙）の場合

保健センター窓口や県HP等から「記録シート」を取得し参加します。ご自身で1ヶ月間の歩数を「記録シート」へ記載。チャレンジ達成したら、保健センターにて歩数に応じたランクを確認させていただき、ミナモ印の押印をいたします。「記録シート」に付属する専用ハガキより景品の応募をします。（保健センターからハガキを発送する場合、切手は不要です。）

スマホアプリの場合

アプリ「スポーツタウンウォーカー」をダウンロードし、参加申込みをします。歩数が自動記録され、チャレンジ達成後にアプリ内で景品への応募ができます。



スポーツタウンWALKER
Android版



スポーツタウンWALKER
iOS版



【景品の応募基準について】

最低基準歩数（1日平均4,000歩程度・1か月12万歩）をクリアし、歩数に応じたランク（3段階）により景品の応募ができます。

- ランクA** 平均8,000歩/日
(240,000歩/月) 以上
- ランクB** 平均6,000歩/日
(180,000歩/月) 以上
- ランクC** 平均4,000歩/日
(120,000歩/月) 以上

1ヶ月 健康づくり
チャレンジ月間
ウォーキング
チャレンジ

毎日コツコツ
歩いて
いいこと!

2022
11/1(火) -
11/30(水)

記録シート 11月

1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	週間歩数	
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	週間歩数	
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	週間歩数	
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	週間歩数	
29日	30日	週間歩数					11月の合計歩数	歩

市町村問い合わせ先

市町村	電話番号	市町村	電話番号
岐阜市 市民健康課	0575-24-0111	岐阜市 市民健康課	0575-24-0111
岐阜市 市民健康課	0575-33-0500	岐阜市 市民健康課	0575-33-0500
岐阜市 市民健康課	0574-66-0111	岐阜市 市民健康課	0574-66-0111
岐阜市 市民健康課	0574-66-1365	岐阜市 市民健康課	0574-66-1365
岐阜市 市民健康課	0574-66-1111	岐阜市 市民健康課	0574-66-1111
岐阜市 市民健康課	0574-28-7201	岐阜市 市民健康課	0574-28-7201
岐阜市 市民健康課	0574-54-2197	岐阜市 市民健康課	0574-54-2197
岐阜市 市民健康課	0574-53-2015	岐阜市 市民健康課	0574-53-2015
岐阜市 市民健康課	0574-46-1112	岐阜市 市民健康課	0574-46-1112
岐阜市 市民健康課	0574-43-2111 (伊藤2541)	岐阜市 市民健康課	0574-43-2111 (伊藤2541)
岐阜市 市民健康課	0574-22-2117 (伊藤2643)	岐阜市 市民健康課	0574-22-2117 (伊藤2643)
岐阜市 市民健康課	0574-78-2100	岐阜市 市民健康課	0574-78-2100
岐阜市 市民健康課	0574-62-2117 (伊藤2192)	岐阜市 市民健康課	0574-62-2117 (伊藤2192)
岐阜市 市民健康課	0572-23-5960	岐阜市 市民健康課	0572-23-5960
岐阜市 市民健康課	0572-66-9165	岐阜市 市民健康課	0572-66-9165
岐阜市 市民健康課	0572-55-2010	岐阜市 市民健康課	0572-55-2010
岐阜市 市民健康課	0572-66-1111	岐阜市 市民健康課	0572-66-1111
岐阜市 市民健康課	0572-26-2111	岐阜市 市民健康課	0572-26-2111
岐阜市 市民健康課	0572-30-2640	岐阜市 市民健康課	0572-30-2640
岐阜市 市民健康課	0572-73-2648	岐阜市 市民健康課	0572-73-2648
岐阜市 市民健康課	0574-52-2330	岐阜市 市民健康課	0574-52-2330
岐阜市 市民健康課	0576-69-1311	岐阜市 市民健康課	0576-69-1311

市町村名

ランク
確認
(市町村)

アプリインストール
ランク
確認
(市町村)

ランクA
ランクB
ランクC

ランクA 平均8,000歩/日
(240,000歩/月) 以上

ランクB 平均6,000歩/日
(180,000歩/月) 以上

ランクC 平均4,000歩/日
(120,000歩/月) 以上

記録シート

離乳食教室 参加者募集



初めてのお子さんで離乳食をどう進めていったらよいか分からない方、二人目だけど離乳食に不安がある方等離乳食教室に参加してみませんか？

実施日：12月9日（金）

受付時間：9：30～9：45

場所：保健センター

対象者：令和4年6月・令和4年7月生まれのお子さんと保護者及び希望者（要予約）

参加費：無料

持ち物：母子手帳、バスタオル など

申込期限：12月2日（金）

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、調理実習は行いません。



手作りおやつ教室を 開催します！



簡単で不足しやすい栄養素を補ったおやつと一緒に楽しく作る教室に参加してみませんか？

実施日：12月15日（木）

受付時間：9時30分～45分

場所：保健センター

対象者：おおむね1歳～小学校入学前までのお子さんの保護者（要予約）

定員：5名（先着順）

参加費：大人200円

持ち物：エプロン・頭を覆うもの

（三角巾・バンダナ等）・保存容器・保冷剤・保冷バック等

申込期限：12月8日（木）まで

※新型コロナウイルス感染予防のため、試食は行わず、料理はお持ち帰りいただきます。ご了承ください。

※お子様と一緒に参加希望の方はご相談ください。

11月8日は いい歯の日

健康な歯で口腔機能が維持されていると、しっかり噛んで栄養が取り、全身の健康へとつながります。いつまでも美味しく、そして、楽しく食事をとるために、お口の健康について今一度考えてみましょう。



11月14日は 世界糖尿病デー

神戸町は糖尿病が疑われる数値の高い方、腎症や網膜症、人工透析などの合併症の方の割合が県平均より高くなっています。新型コロナウイルス感染症の影響で活動量が減ることは、糖尿病のリスクを高めます。

「世界糖尿病デー」とは・・・

世界規模で糖尿病への注意喚起をするため制定され、2006年12月に国連で公認されました。岐阜県でも大垣城等のブルーライトアップが行われ、記念セミナーなどが行われる予定です。

乳幼児の健診・相談について【予約制】

事業名	対象者	開催日
乳幼児健康相談	乳幼児	11月29日(火)

※家族等に体調不良の方がいる場合は、参加をご遠慮ください。相談対象のお子さまと保護者1名で、マスク着用の上お越しください。2歳未満のお子様はバスタオルをお持ちください。

※健康診査及び、他の相談事業に関しては、個別通知いたします。

●母子健康手帳の発行は事前に予約のお電話を！（お願い）

母子健康手帳の交付には、妊婦健診受診券の作成や保健師による面談を実施するため30分～1時間程度お時間がかかります。ご連絡なしにお越しいただくと、保健師不在等でその場に対応できない場合があります。お越しになる前にご連絡をいただくと、スムーズに発行できますのでご協力お願いします。

※11月9日（水）に予定しておりました1歳6か月児健康診査は、11月30日（水）に変更となりました。対象の方には個別でご案内させていただきます。