



健康プチイベント開催！  
～減塩で臓器・やる気・元気！～

心身ともに健康で生活するためには、自ら健康づくりに取り組む事が大切です。神戸町は、高血圧症と脂質異常症が多い傾向にあるため、減塩で食事をコントロールし、高血圧や腎臓病、脂質異常等の発症予防と改善を目指しプチイベントを開催します。

介護予防として、フレイル簡易チェックや認知症危険度チェックもあります。

日程 令和5年11月29日(水)～12月4日(月)  
場所 介護予防施設 ばらの里

プチイベント

①

日時 11月29日(水)  
～12月4日(月)  
9:00～21:00  
内容 健康歩道の設置  
減塩等の展示

プチイベント

②

日時 12月4日(月)  
9:00～先着100名様まで  
内容 ロンジェヴィテ(ばらの里喫茶店)  
とのコラボ企画  
☆飲食をご注文の方  
1. 減塩食 小松菜のみそ和え小鉢サー  
ビス(食生活改善協議会レシピ提供)  
2. 歯ブラシと糸ようじセットを  
プレゼント



▲健康歩道

プチイベント

④

日時 12月4日(月)  
13:30～15:30  
内容 地域包括支援センターによる  
ローズカフェ(イベントバージョン)  
フレイル簡易チェック  
認知症危険度チェック

プチイベント

③

日時 12月4日(月)  
10:30～/  
11:40～  
内容 減塩食のライブキッチン  
健口体操  
減塩食の試食



▲食生活改善協議会  
による試食会

ふれあいごうど朝市も開催中

日時 12月4日(月) 9:00～11:00

協力：食生活改善協議会・フレイルサポーター・認知症サポーター・認知症地域支援推進員

胃検診・乳房検診の個別受診についてのお知らせ

揖斐厚生病院の移転に伴い、胃検診・乳房検診の個別受診の予約先が変更になっています。予約の際は右記の連絡先にお電話ください。

西濃厚生病院 健診センター

☎ 0585-36-3900

揖斐郡大野町下磯293-1

(受付時間 13:00～17:15)

## 手作りおやつ教室を開催します！

おやつは家庭で作ることで、添加物の心配がなく、甘みもおさえられて歯にもやさしいものになります。

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14日(木)  
**受付時間** 9:30~9:45  
**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** 8名(先着順)  
**参加費** 大人200円  
**持ち物** エプロン・マスク・頭を覆うもの(三角巾・バンダナ等)  
**申込期限** 12月7日(木)  
※試食をされない方は、保存容器・保冷剤・保冷バッグ等お持ちください。  
※お子様とご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」

11月8日は、「いい(11)は(8)」の語呂合わせで「いい歯の日」です。

「いい歯の日」は、日本歯科医師会が、1993年(平成5年)に制定しました。

いつまでも美味しく食事をするためには、かかりつけ歯科医に定期的に受診し、毎日のお手入れで健康な歯と口腔機能を保つことが重要です。生涯、自分の歯で楽しんで食べられるように、お口の健康について今一度考えてみましょう。

神戸町では、40歳・50歳・60歳・70歳の方を対象に「歯周疾患健診」を実施しています。また、75歳以上の方には「さわやか口腔健診」を実施しています。対象の方には6月に個別通知でご案内いたしました。ぜひ受診してください。

## 乳幼児の健康相談・母子健康手帳の発行について【予約制】

事業名	対象者	開催日
乳幼児健康相談	乳幼児	11月30日(木)

- ※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。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。
- ※「神戸町くらしのカレンダー」に、母子保健予定表を掲載しています。日程変更がある場合は広報にてお知らせします。

## 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** 11月17日(金)  
**受付時間** 9:30~9:45  
**場 所** 保健センター  
**対 象 者** 令和5年5月・令和5年6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** 11月10日(金)

※10倍がゆの裏ごし体験や、野菜スープの試飲を予定しています。



## 11月14日は「世界糖尿病デー」

生活習慣病が蔓延している現代社会において、「糖尿病」について知らない人はほとんどいなくもありません。神戸町は糖尿病が疑われる数値の高い方の割合が県平均よりも高く、腎症や網膜症、人工透析などの合併症の割合も高くなっています。この機会に、ぜひご自身の生活習慣について見直しましょう。

※「世界糖尿病デー」とは・・・

2006年12月20日に、世界糖尿病デーが国連の記念日として認定されました。岐阜県でも岐阜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。

### ●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の際に、伴走型相談支援のため、面談を実施いたしますので、事前にご予約ください。

<持ち物>

- ①妊娠届出書  
(マイナンバーを記入したもの)
- ②公的身分証明書(運転免許証等)

