

平成18年度 **健康にこにこ運動**

— 運動習慣を身に付けよう!! —

実施方法：ポスター「平成18年度健康にこにこ運動」を利用し1日あたりの歩数を記録します。30万歩で達成です。

- ・ 1日5000歩（約3 km）歩くと2か月で達成
- ・ 1日1万歩（約6 km）歩くと1か月で達成

5000歩（150Kcal）毎に○を1つ塗りつぶします。歩数計または運動量換算表を利用してください。掃除洗濯など日常生活での歩数も含められます。

歩くことが困難な場合は、裏面のひざ痛予防体操を行ってください。

体操1日につき○を1つ塗りつぶします。30日実施で達成です。

体操は、1日2～3回を目安に無理せず毎日続けましょう。

歩数も体操も、開始日より2か月以内の達成を目標にしましょう。



参加方法：①地区の保健推進員または保健センター（揖斐川・谷汲・春日）または振興事務所（久瀬・藤橋・坂内）に用意してある「健康にこにこ運動参加届出書」に記入して、ポスターを受け取ります。

②2か月以内に達成できたらポスターの記録表部分を保健推進員または保健センター（揖斐川・谷汲・春日）または振興事務所（久瀬・藤橋・坂内）に提出して記念品を受け取ってください。

参加資格：揖斐川町在住の30歳以上の人

参加申し込み期間：平成18年9月1日～平成18年11月30日

記念品交換期間：平成18年10月1日～平成19年2月28日

不妊相談センター出張相談会開催のお知らせ

県では、不妊相談センターの専門相談員による出張相談会を開催します。不妊に関するどんなことでもお気軽にご相談ください。また、当日同会場において、特定不妊治療費助成事業に関する相談や申請も受け付けます。

日 時：11月6日（月）午前10時～午後4時
1人あたり概ね30分

場 所：西濃総合庁舎（大垣市江崎町422-3）

申込方法：電話またはメールで希望時間を連絡（先着順）

申 込 先：岐阜県不妊相談センター
電 話：058-389-8258
Eメール：c11223a@govt.pref.gifu.jp
※ 電話受付は、月～金の午前10時～午後4時

締め切り：11月1日（水）

問合わせ：県不妊相談センターまたは県庁保健医療課
TEL058-272-1111（内線2546）



みんなで食育
楽しく食育

「おやこ料理教室」開催♪

テーマ — 夏野菜を食べよう —

7月22日～8月4日、町栄養士・食生活改善連絡協議会員の指導のもと、おやこ料理教室が開催されました。

食改員さんのエプロンシアターに耳を傾け、バランスの取れた食事について勉強し、自分で作った料理でちょっと苦手な夏野菜も美味しく、食べることができました。

メニューは、

- なすのトロミ汁
- チキンごまだれ拌
- ピーマンサラダ
- かぼちゃ寒天 です。



どれも、夏野菜たっぷり!!

親子で参加された方もよいふれあいの場になり、参加者からはこのような声が聞かれました。

★おやこ料理教室に参加して★
 7月22日(木)午後1時30分～3時30分
 大野町老人福祉センター(大野町役場の東隣)
 アトピー性皮膚炎児の保護者 20名程度
 講話「アトピー性皮膚炎の基礎知識とスキンケア」
 講師 揖斐厚生病院皮膚科部長 藤広 満智子 先生
 ※希望者に個別相談を実施します。(予約制)
 ※託児があります。(ただし託児は定員になり次第締め切ります。)

★おやこ料理教室に参加して★
 7月22日(木)午後1時30分～3時30分
 大野町老人福祉センター(大野町役場の東隣)
 アトピー性皮膚炎児の保護者 20名程度
 講話「アトピー性皮膚炎の基礎知識とスキンケア」
 講師 揖斐厚生病院皮膚科部長 藤広 満智子 先生
 ※希望者に個別相談を実施します。(予約制)
 ※託児があります。(ただし託児は定員になり次第締め切ります。)

アトピー性皮膚炎の相談会のお知らせ

日 時 9月21日(木) 午後1時30分～3時30分 (受付時間: 午後1時～1時30分)
 場 所 大野町老人福祉センター (大野町役場の東隣)
 対 象 者 アトピー性皮膚炎児の保護者 20名程度
 内 容 講話 「アトピー性皮膚炎の基礎知識とスキンケア」
 講師 揖斐厚生病院皮膚科部長 藤広 満智子 先生
 ※ 希望者に個別相談を実施します。(予約制)
 ※ 託児があります。(ただし託児は定員になり次第締め切ります。)

申込期限 9月11日(月)
 申 込 先 西濃保健所揖斐センター 健康増進担当
 揖斐郡大野町黒野191
 TEL 0584-32-1530 FAX0584-32-1533
 E-mail c22704@govt.pref.gifu.lg.jp