

8月31日は「野菜の日」 たっぶり野菜・しっかり減塩

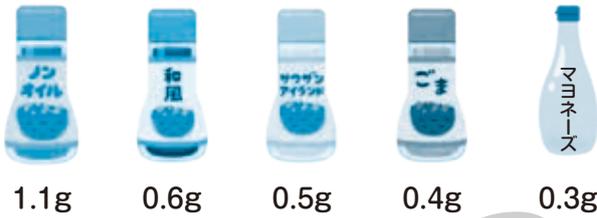


岐阜県では8月を「野菜ファースト強化月間」として県民の野菜摂取量増加に向けた取り組みを行っています。

昼食を食べるときにも野菜の摂取を意識して、1日の1/3

以上(120g)を目指しましょう！

しかし、サラダを食べるときにドレッシングをついついかけ過ぎてしまうことがあります。ドレッシングは大さじ1杯を目安に減塩にも取り組みましょう。



大さじ1杯当たりの食塩含有量

ぎふ野菜ファーストのインスタグラム



手軽に野菜がとれるレシピ等を紹介しています。是非フォローしてチェック！

ぎふ食と健康応援店



岐阜県では県民の皆さんの健康づくりを応援していただけるお店を「ぎふ食と健康応援店」として登録しています。

1日1/3以上の野菜が食べられる野菜たっぶりメニューのお店も紹介しています。



このマークが目印です。

岐阜西濃保健所



「香害」、知っていますか？

香害とは、柔軟剤、抗菌洗剤、除菌消臭スプレー、芳香剤、制汗剤などの香りのある製品によって、めまい・だるさ・目やのど痛み、咳、頭痛などの健康被害を受けることです。

多くの方が日常生活用品として、洗濯や掃除等に使用しているため、気がつきにくいものです。特に香りのついた柔軟剤を使用して洗濯した衣類の着用やおしゃれでつけた香水は、自分にとっては快適な香りであったとしても他の方にとっては不快に感じているかもしれません。重度になるとアレルギーや化学物質過敏症を発症することもあります。

その症状に苦しんでいる人やまだ発症していない人達を守るためにも、公共の場や大人の影響を受けやすい子どもが集まる場では、香水、芳香剤、香りの強い柔軟剤、整髪剤などの使用は控えるなどのご配慮をお願いします。

お問い合わせ 揖斐川保健センター TEL 23-1511



毎月第3日曜日は家庭の日 家庭で楽しい時間を過ごしましょう



揖斐川町青少年育成町民会議 家庭部会



妊娠から出産・子育てをサポート！

子育て応援アプリ(電子母子手帳アプリ)

「いびちゃいるど☆navi」 配信開始しました。

6月より、妊娠・出産・子育ての記録ができたり、地域の情報をお届けするスマホアプリ「いびちゃいるど☆navi by母子モ」の配信が始まりました。

無料で利用できますので、ぜひご活用ください。

(※通信料はかかります)

主な内容

町からの子育て支援情報配信

妊娠・出産や子育てに関するお知らせやイベント情報を受け取ることができます。

予防接種のスケジュール管理

接種できるワクチンと最適な接種期間を自動で算出し、予定日が近づくと事前にお知らせします。

子どもの成長記録

初めての「寝返り」などを写真で残したり、子どもの体重を自動でグラフ化するなど、子どもの日々の成長を残すことができます。



ご利用方法



アプリのダウンロード後、プロフィール登録でお住まいの地域の郵便番号を入力することで、「いびちゃいるど☆navi」の機能をご利用することができます。

お問い合わせ 揖斐川保健センター Tel. 23-1511

