

9月は「健康増進普及月間」・「食生活改善普及運動の月間」です

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 良い睡眠 ～健康寿命の延伸～ 食事をおいしく、バランスよく

- ①10分多めに歩こう！10分歩くと約1,000歩になります。まずはチャレンジ！体調をみながら、継続して取り組んでいきましょう！
- ②3つのお皿（主食・主菜・副菜）をそろえて食べよう！たっぷり野菜・しっかり減塩を心がけましょう。
- ③禁煙すると、がん、脳卒中、COPD、糖尿病などの病気の予防につながります。
- ④睡眠環境や生活習慣などを工夫して、睡眠の質を高めましょう。
- ⑤年に1度は健康診査を受診しよう！
- ⑥体重をはかろう！

問 町保健センター ☎32-9025

養老町国民健康保険被保険者の皆さまへ

特定健診、まだ間に合います！

特定健診はもう受診されましたか？未受診の人は12月27日（土）まで町内の医療機関にて受診できます。10月以降はインフルエンザの予防接種や風邪などの流行により、医療機関の繁忙期になります。できるだけ早めに受診しましょう！



保健センターでも受診できます！

12月2日（火）、3日（水）は町保健センターでも受診できます。かかりつけ医が町内にいない人や、普段病院にかかっていない人も気軽に受診していただけます。また、大腸がん検診も同時に受けることができます。
※受診には事前予約が必要ですので、詳しくは町保健センターへお問い合わせください。

- ◆持ち物 マイナ保険証または資格確認書、受診票（再発行できます）
- ◆予約申込先 町保健センター ☎32-9025

問 住民環境課 ☎32-1104

令和7年度 依存症専門相談のご案内

岐阜県精神保健福祉センター主催の依存症専門相談を実施します。

- 日時：9月26日（金）13時30分～14時20分、14時30分～15時20分、15時30分～16時20分（要予約）
- 場所：岐阜県精神保健福祉センター（岐阜市鷺山向井2563-18）
- 対象者：アルコール、薬物、ゲーム・インターネット、ギャンブルなどへの依存の問題を抱えている人ならびにその家族など
- 内容：面談による相談、情報提供、助言など
- 申込：岐阜県精神保健福祉センターへ電話にてご予約ください。

問 岐阜県精神保健福祉センター ☎058-231-9724

酒害相談を開催します

アルコール依存に関することで、心配されている本人やその家族の相談に対応します。（電話相談も実施しています）

- 日時：10月1日（水）19時～20時45分
- 場所：大垣市総合福祉会館

問 岐阜西濃断酒会 代表 ☎058-326-1522