

# 2026. 春号 西濃保健所 健康だより

職場の健康づくりをサポートします!!

申込は裏面申込書から随時受付!

◆健康づくりにお役立ていただける健康情報をお送りします。

## ★『ミナモの食卓メモ』

希望事業所に、毎月テーマを変えて19日頃に送付します。

- ◆事業所の活用例、感想♪
  - ・食堂のテーブルに卓上メモとして設置
  - ・執務室に掲示したり、職員にメールで配信
  - ・減塩のポイントや野菜の取り方が参考になった



## ★『あなたを守る。家族を守る。たばこ対策定期便』

希望事業所に、毎月20日頃に送付します。(11回コース)

- ◆事業所の活用例、感想♪
  - ・食堂、休憩所、喫煙所、掲示板などに掲示
  - ・禁煙に関心を持ったり、喫煙本数が減った
  - ・全面禁煙化の流れなど禁煙への意識づけになった



◆保健所職員が職場に出向いて、健康づくり出前講座を実施します。

## 保健師・管理栄養士・歯科衛生士等による出前講座

西濃管内の事業所で働くみなさまの健康づくりをお手伝いするため、「健康づくり出前講座」を実施します。講師料、資料代など経費は不要、内容や日時をご相談に応じます。会場を借用される場合は、申込者様でご用意ください。

- <テーマの一例>
- ・生活習慣病予防
  - ・食の体験講座
  - ・たばこと健康
  - ・歯と口腔の健康づくり等々



食育SATシステム※(フードモデル)を用いた体験型講座



### ※食育SATシステム

フードモデルを選ぶだけで、栄養バランスやカロリー、塩分量などがサッと分かる! 体験型の栄養教育システム



働く世代の健康づくり講話

◆がん検診受けていますか!?

## 令和8年度 市町村のがん検診等のご案内

西濃保健所管内市町では様々な健(検)診を行っています。職場で受ける機会が無い方は、是非、お住まいの市町のがん(検)診をご活用ください。※詳細は西濃保健所ホームページの「健(検)診実施体制一覧」をご確認ください。



各市町の健(検)診の詳細はこちら

【お問い合わせ先】

岐阜県西濃保健所 健康増進課 健康づくり係 (0584)73-1111 (内線295,474)



# 『健康情報定期便』『出前講座』申込書

★ FAX 送信 0584-74-9334

✉ メール送信 c22703@pref.gifu.lg.jp

会社名	
住所	
連絡先 (TEL)	
担当者	部署:
	担当者氏名:

## ■健康情報定期便 (該当箇所に☑を入れてください)

- 「ミナモの食卓メモ」を希望します
- 「あなたを守る。家族を守る。たばこ対策定期便」を希望します

下記にご記入願います

送付方法	<input type="checkbox"/> 郵送 (紙媒体)
	<input type="checkbox"/> A4サイズ <input type="checkbox"/> A5サイズ <input type="checkbox"/> メール (電子データ) <input type="checkbox"/> メールアドレス: _____

## ■保健師、管理栄養士、歯科衛生士等による出前講座 (該当箇所に☑を入れてください)

- 出前講座を希望します

下記にご記入願います

希望講座 ※複数選択可能	<input type="checkbox"/> 生活習慣病予防 <small>・高血圧、糖尿病、脂質異常症等の生活習慣病予防                  ・健診結果の見方、活かし方</small>	<input type="checkbox"/> 食育 SAT システム <small>※</small> を用いた 体験型食育講座
	<input type="checkbox"/> たばこ健康 (禁煙・受動喫煙対策)	<input type="checkbox"/> 歯と口腔の健康づくり
希望日時	第1希望: 月 日 ( ) 午前・午後 第2希望: 月 日 ( ) 午前・午後	
参加人数	人	
留意事項	西濃地域の事業所に限ります。講師料、資料代など経費は不要です。 会場を借用される場合は、申込者様でご用意ください。 受付後、ご担当者様と打ち合わせをさせていただきます。 日程調整の都合によりご希望に添えない場合もありますので、お早目にご相談ください。	