

行事名	実施月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	受付時間	備考
健康相談	実施日	8	13	10	8	12	9	14	11	9	13	10	10	午前 9:00 ～ 11:00	★申込制 保健師や公認心理師による健康相談・ 禁煙相談・血圧測定・体脂肪測定など
食生活相談	実施日	7 25	2 23	27	7 25	4 22	1 26	6 24	1 28	1 26	2 23	2 27	27		★申込制 保健師・栄養士による 食生活相談
こころの相談	実施日	16	18	19	21	16	13							午後 1:30 ～ 3:30	★申込制 臨床心理士または 精神保健福祉士と 公認心理師による 相談
健康診査	各種検診	がん検診(胃・肺・大腸・子宮・乳・前立腺)、肝炎ウイルス検診、特定健康診査、後期高齢者健康診査、 ヤング健診、歯周病検診、オーラルフレイル健診、骨粗鬆症検診を実施します。 *受診には受診券が必要です。詳細については、5月下旬にお送りする個人通知をご覧ください。													5月中旬公開予定

備考欄「★申込制」については、1週間前までにお申し込みください。

- * 健康づくり教室 ……栄養・運動・こころの健康・お口に関する教室です
- * 家庭訪問 ……保健師・歯科衛生士等が訪問し、健康相談に応じます
- * 60歳の歯の健康づくり事業 ……8020達成に向けた中間目標として、60歳を迎えるかたで、
歯・お口が健康なことを認定します
- * 8020表彰 ……80歳以上で自分の歯が20本以上残っているかたを表彰します
- * キラッとかなえ健幸ポイント ……在住・在勤のかたの健康づくりを応援します！
ポイントを貯め特典が得られます
- * 骨髄提供者への助成 ……骨髄提供者及び骨髄提供者が勤務する事業所へ助成します
- * 献血 ……町内での献血は、400ml全血献血のみです。実施日等については、広報等でご案内します

キラッとかなえ健幸ポイント
はアプリからも参加できます。



iphone



Android

毎日コツコツ バランスよく！

毎日を健康に過ごすためには、1日3食「主食・主菜・副菜」をそろえた食事を規則正しく食べることが重要です。
(1日に必要な栄養を摂るためには3つを意識するだけで自然とバランスの取れた食事になります。)

主食

脳や身体活動エネルギーになる



炭水化物

主菜

筋肉や血液をつくる体温を上げる



たんぱく質・脂質

副菜

身体の調子を整える



ビタミン・ミネラル・食物繊維

汁物・果物・乳製品

主食・主菜・副菜で足りない
栄養がおぎなえる



- ★詳しい内容・時間については、広報などをご覧ください。
- ★都合により日程や会場が変更になる場合があります。
- ★当日、暴風など警報が発令された場合は、健康推進課までお問い合わせください。

健康推進課(蟹江町保健センター内)

蟹江町西之森七丁目65番地

電話 0567-96-5711

FAX 0567-96-5251

<http://www.town.kanie.aichi.jp/>

利用時間 午前9時～午後5時

休所日 土曜日・日曜日・祝日

年末年始(12月29日～1月3日)

