

令和8年  
4月から

無料

# 減塩相談を始めます

問 健康課 (☎内線639)



市では、市民の皆さんの高血圧予防のため、減塩・野菜摂取を推進しています。  
4月から毎月1回、減塩や高血圧予防のための一人ひとりに合わせた相談を実施します。今話題の尿ナトリウム比\*の測定もできます。  
\*尿中のナトリウム量をカリウム量で割った比率で、食塩とカリウム摂取のバランスや高血圧リスクを評価する指標です。

- ▶とき 4月23日(木) 13時30分～15時30分  
※5月以降の開催日は「市民相談開催日」ページに掲載します。
- ▶ところ 健康福祉会館 2階
- ▶内容
  - 尿ナトリウム比測定
  - 血圧測定
  - 減塩食品展示・紹介
  - みそ汁塩分測定 (みそ汁の汁のみ30ml程度お持ちください)
  - 血圧・減塩に関する健康相談

令和8年度  
上半期

# 健康ウォーキング

問 健康課 (☎内線627)



日程	地区	集合場所	共通事項
4月 8日(水)	中津川	健康福祉会館	▶受付時間 9時45分～55分 ※4月8日は9時集合 ▶所要時間 1時間半程度 ※4月8日はウォーキング前の準備の講義・実習後にコースを歩きます。 ▶参加費 無料 ▶持ち物 飲料水、動きやすい服装、歩きやすい靴、タオル、リュック、帽子など
4月 22日(水)	山口	山口総合事務所 駐車場	
5月 11日(月)	付知	付知総合事務所 駐車場	
5月 26日(火)	坂下	きりら坂下 駐車場	
6月 8日(月)	坂本	東美濃ふれあいセンター 第3駐車場	

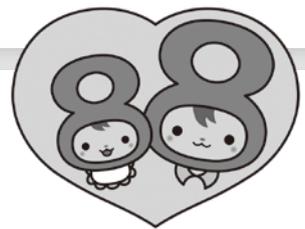
※申込不要、雨天中止 (中止の場合は市ホームページでお知らせします。)  
※医療機関などで運動を禁止・制限されている方は参加できません。



令和8年度

# 運動発達・ことばの相談会

問・申込 幼児教育課 (☎66-9911)



「体の動きがぎこちない」、「落ち着きがなく、じっとしてられない」、「描くことや工作が苦手」、「ことばの遅れや発音が気になる」など、子どもの発達についての相談に作業療法士・言語聴覚士が応じます。家庭での接し方などを具体的にアドバイスします。

- ▶とき 右記日程の9時～12時
- ▶ところ 本町分庁舎
- ▶対象 市内在住の中学3年生までのお子さん  
(発達支援センターに通所している方は除く)
- ▶申込方法 電話予約 (先着)
- ▶受付開始 5月7日(木) 9時から

日程	運動発達	ことば
6月	—	24日(水)
7月	2日(木)	8日(水)、22日(水)
8月	—	5日(水)
9月	3日(木)	9日(水)、30日(水)
10月	1日(木)	14日(水)、28日(水)
11月	5日(木)	11日(水)、25日(水)
12月	3日(木)	9日(水)、16日(水)
令和9年1月	—	13日(水)
令和9年2月	4日(木)	—