

保健センターの教室など

大垣・墨俣地域 ひよこ学級

離乳食
〈前期〉

- *対象 / 5～6か月児を持つ保護者
- *とき / 4月6日(月) 午前10時～正午(受付:午前9時45分～)
- *ところ / 大垣市保健センター
- *内容 / 離乳食の進め方・試食、事故予防の話、育児指導など
- *定員 / 30組(先着順)
- *持ち物 / 母子健康手帳、筆記具
- *申込 / 3月20日から、同セン

ター (☎75-2322) へ

全地域 ひよこステップ学級

離乳食〈中期〉

- *対象 / 7～10か月児と保護者
- *とき / 4月2日(木) 午前10時～11時(受付:午前9時45分～)
- *ところ / 大垣市保健センター
- *内容 / 離乳食の進め方・相談会
- *持ち物 / 母子健康手帳、筆記具、スプーン
- *問合せ / 同センター (☎75-2322) へ



大垣地域 乳幼児相談

- *とき / 4月1・8・15・22日 いずれも水曜日の午前9時～正午(受付:11時まで)
- *ところ / 大垣市保健センター
- *内容 / 育児や発育などの相談
- *持ち物 / 母子健康手帳、筆記具
- *申込 / 歯科・運動についての相談は、同センター (☎75-2322) へ要予約

全地域 ぱくぱくキッチン

- *対象 / 2歳以上の未就園児と保護者
- *とき / 4月7日



大垣・上石津・墨俣地域 健康相談

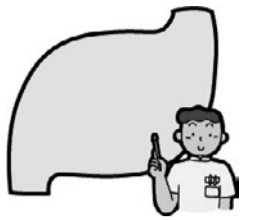
- *内容 / 生活習慣病の予防、こころの病などに関する相談

- *申込 / 「一般相談」の理学療法士・歯科衛生士・栄養士による相談と、「こころの相談」の精神保健福祉士による相談は要予約

内容	とき	ところ・問合せ
一般相談	4/7(火)・21(火) 9:00～11:00	大垣市保健センター(☎75-2322)
	4/21(火) 9:00～11:00	上石津保健センター(☎45-2933)
	4/28(火) 13:00～15:00	墨俣保健センター(☎62-3112)
こころの相談	4/14(火) 9:00～11:00	大垣市保健センター(☎75-2322)

市民公開講座 ABC検診 採血だけでできる! 胃がん検診

- とき / 4月19日(日) 午後1時～3時50分
- ところ / 情報工房5階 スィンクホール
- 問合せ / 大垣市医師会 (☎89-5800) へ



時間	内容	講師
13:00～14:00	胃がん予防のためのABC検診について	東海大学消化器内科教授 峯徹哉先生
14:10～14:40	バリウム検査で分かる胃がんとピロリ菌	大垣市民病院放射線科部長 曾根康博先生
14:50～15:20	平成27年度の市の胃がん検診の取り組み	大垣市保健センター

本気でやせたい人の運動教室

- ▶対象 / 市内在住の40歳～64歳で、肥満の傾向があり、血糖値・中性脂肪・コレステロールのいずれかの値が高い人
- ▶とき / 4月1日～6月25日〈全13回〉 いずれも午後1時15分～3時30分

- ▶ところ / 子育て総合支援センター
- ▶内容 / メタボリックシンドロームに関する講義や運動指導など
- ▶持ち物 / 運動ができる服装、上履きの運動靴、座布団、タオル、飲み物、筆記具
- ▶定員 / 20人(先着順)
- ▶申込 / 3月18日から、大垣市保健センター(☎75-2322) へ



健康診査で自分の健康を守ろう

市は、次のとおり健康診査を実施しています。毎日の健やかな生活を送るためにも、健康診査で、病気の早期発見、予防をして、自分の健康を守りましょう。



- 受診方法 / 受診票が届いたら、市の指定医療機関へ事前に電話で予約をして受診してください
- 持ち物 / 保険証、受診票

	国保特定健康診査 〈40～74歳〉	ぎふ・すこやか健診 【後期高齢者健康診査】 〈75歳～〉	ぎふ・さわやか健診 【後期高齢者口腔健康診査】 〈75歳～〉
目的	メタボリックシンドロームの早期発見	生活習慣病の早期発見と重症化予防	口腔機能低下や肺炎などの疾患予防
対象	4月1日から健診当日まで国民健康保険に加入している人で、昭和15年9月1日～昭和51年3月31日生まれの人	昭和15年8月31日以前に生まれた人または、障害認定により後期高齢者医療被保険者となった人	昭和15年12月31日以前に生まれた人または、障害認定により後期高齢者医療被保険者となった人
検査項目	問診、身体計測、身体診察、血圧測定、血液検査、尿検査、COPD健康調査 ※医師が必要と認めた場合、心電図検査と眼底検査を実施	問診、身体計測、身体診察、血圧測定、血液検査、尿検査 ※医師が必要と認めた場合、心電図検査を実施	問診、歯の状態、そしゃく能力、舌機能、嚥下(飲み下す)機能
費用	1,000円	500円	200円
問合せ	窓口サービス課国民健康保険G (☎47-8132)	窓口サービス課福祉医療・後期医療G (☎47-8140)	

毎日健康に 体びん教室

市は、高齢者の体力づくりをサポートする「体びん教室」を開きます。

健康な人生を過ごすためには、適度な運動が大切です。自分に合った運動を見つけ、毎日を健康に、楽しく過ごしましょう。



- ◆対象 / 市内在住の65歳以上で、できるだけ毎回参加で

きる人 ※循環器疾患で治療中の人は主治医と要相談

- ◆ところ / 大垣市保健センター
- ◆内容 / 適切な運動に関する講義、ストレッチ、運動、体力測定など
- ◆持ち物 / 運動ができる服装、タオル、飲み物、筆記具
- ◆申込 / 3月18日から、同センター (☎75-2322) へ

4月	3・17日	いずれも金曜日の午前9時30分～11時30分 ※8月10日のみ月曜日
5月	1・15日	
6月	12・26日	
7月	10・24日	
8月	10・28日	
9月	11・18日	