

## 保健センターの教室など

### 全地域 マタニティ教室

- \*対象/妊娠5～7か月の妊婦
- \*とき/5月21日(木) 午前9時30分～正午(受付:午前9時15分～)
- \*ところ/大垣市保健センター
- \*内容/子育て情報、歯と栄養の話など



- \*定員/25人(先着順)
- \*持ち物/母子健康手帳、筆記具
- \*申込/5月11日から、同センター(☎75-2322)へ

### 墨俣・上石津地域 乳幼児相談

- \*対象/乳幼児を持つ保護者
- \*とき/①5月19日(火) 午前9時～11時、②5月26日(火) 午前9時～正午(受付:午前11時まで)
- \*ところ/①墨俣保健センター

- ②上石津保健センター
- \*持ち物/母子健康手帳、筆記具
- \*問合せ/①墨俣保健センター(☎62-3112)、②上石津保健センター(☎45-2933)へ

### 全地域 もうすぐパパママ教室

- \*対象/妊娠6～8か月の妊婦と家族
- \*とき/5月23日(土) 午前9時15分～正午(受付:午前9時～)
- \*ところ/大垣市保健センター
- \*内容/赤ちゃんのお風呂の入れ方、ミルクの作り方、妊娠疑似体験、コミュニケーションのとり方など

- \*定員/30家族(先着順)
- \*持ち物/母子健康手帳、冊子「すこやかに」、筆記具
- \*申込/5月11日から、同センター(☎75-2322)へ



## 介護予防教室

#### ◆ お口の中の年齢は?～口腔ケア～

- \*とき/5月12日(火) 午後1時30分～3時
- \*ところ/サンヴェール大垣(東町)
- \*問合せ/同施設(☎81-2215)へ

#### ◆ 介護用品を使って外に出よう!

- \*とき/5月16日(土) 午後1時30分～3時
- \*ところ/老人保健施設西濃(藤江町)
- \*問合せ/同施設(☎73-4007)へ

#### ◆ 適切な運動って?

- \*とき/5月20日(水) 午後1時30分～2時30分
- \*ところ/上石津老人福祉センター(上石津町牧田)
- \*問合せ/大垣市総合在宅介護支援センター(☎77-2255)へ

### 結核・肺がん 夜間検診

- \*とき/5月21日(木) 午後6時30分～7時30分

- \*ところ/大垣市保健センター
- \*対象/【結核検診】65歳以上の人 【肺がん検診】40歳以上の(有料の喀たん検診有り)
- \*問合せ/同センター(☎75-2322)へ

## 40歳を迎えたら、骨粗しょう症検診を!

人間の骨量は、40歳を過ぎた頃から減少し始めます。特に女性の場合、閉経前後はホルモン分泌の低下により、さらに急速に減少します。

骨量の減少が原因となる「骨粗しょう症」は、食事や運動、生活スタイルなど、長年の生活習慣も大きく影響しているため、骨の生活習慣病とも言われています。

骨量は、生活習慣を工夫することで減少を抑えることができます。自分自身の骨量を知り、『貯骨』ができる生活を送みましょう。



### <市内医療機関での骨粗しょう症検診>

- \*対象/市内に住民登録がある40～70歳の女性
- \*受診期間/6月1日(月)～8月31日(月)
- \*受診場所/市が委託した市内の41医療機関(市HPに一覧を掲載)
- \*受診料/500円
- \*受診方法/5月1日～8月20日の平日に、大垣市保健センター(☎75-2322)、上石津保健センター(☎45-2933)、墨俣保健センター(☎62-3112)のいずれかへ申し込みをした後、医療機関で受診

## 「胃がんリスク検診」スタート

血液検査でリスクがわかる!

市は、今年6月から新たながん検診「胃がんリスク検診」を始めます。

今年度の対象年齢は、65歳から74歳までの人で、順次引き下げていく予定です。

日程は、本紙健康ガイドに今号から随時お知らせします。詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322)へ。

### 胃がんリスク検診とは…

血液検査で胃の粘膜の状態を調べることで、胃がんになりやすいリスクがわかります。リスクはA～Cに分類され、ピロリ菌の除菌など必要な治療などを行うことで、早期発見・早期治療につながります。



### 医療機関の個別検診 子宮がん検診を 受けましょう

- \*対象/市内に住民登録がある20歳以上の女性
- \*受診期間/5月1日(金)～10月31日(土)
- \*受診場所/市が委託した市内の8医療機関(市ホームページに一覧を掲載)
- \*受診料/頸部のみ500円、頸部および体部1,000円

※体部は、問診の結果、医師が必要と認めた人のみ受診できます。特定年齢で対象となる人は、無料クーポン券をご利用ください

\*受診方法/住所・氏名・生年月日の分かる身分証明書を持参し、直接、医療機関へ。医療機関により検診時間が異なりますので、事前に各医療機関にお問い合わせください

\*問合せ/大垣市保健センター(☎75-2322)へ

## 街頭献血にご協力を!

- \*対象/男性は17歳から、女性は18歳から、69歳までの健康な人(65～69歳の方は、60～64歳の間に献血経験が必要です)

とき	ところ(※印の会場は400ml限定)
5/3(日・祝) 9:00～12:00 13:15～16:00	イオンモール大垣(外野)※
5/5(火・祝) 9:30～12:00 13:15～16:00	イオンタウン大垣(三塚町)※
5/10(日) 9:30～12:00 13:30～15:30	大垣公園(郭町)
5/12(火) 9:30～11:20 12:20～16:30	岐阜経済大学(北方町)、北側に駐車場有り
5/14(木) 9:45～12:00 13:30～16:00	アクアウォーク大垣(林町)※
5/31(日) 9:00～12:00 13:15～16:00	イオンモール大垣(外野)※