

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/8月21日(金) 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
- *申込/8月7日から、同センター(☎75-2322)へ



上石津地域 ひよこ学級

- *対象/5～6か月児を持つ保護者 ※託児あり
- *とき/8月20日(木) 午前10時～11時(受付:午前9時30分～)

- *ところ/上石津保健センター
- *内容/離乳食の進め方・試食、事故防止の話など
- *持ち物/母子健康手帳
- *申込/8月3日から、同センター(☎45-2933)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/①8月18日(火) 午前9時～11時 ②8月25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
- *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 糖尿病予防教室

- *対象/検査で参加を勧められた人、糖尿病に関心のある人
- *とき/8月22日・29日 いずれも土曜日の午前9時～正午
- *ところ/大垣市保健センター

- *内容/糖尿病の説明、栄養指導、調理実習、運動実技など
- *定員/25人(先着順)
- *参加料/510円(材料費)
- *持ち物/エプロン、三角巾、運動服、タオル、飲み物
- *申込/8月1日～13日に、同センター(☎75-2322)へ

医療保険未加入者の 健康診査

- ▷対象/40歳以上で、医療保険(国民健康保険、共済組合、全国健康保険協会管掌健康保険、後期高齢者医療保険)に加入していない生活保護世帯などの人
- ▷とき/8月19日(水)・20日(木) ※時間は後日指定
- ▷ところ/大垣市保健センター
- ▷内容/メタボリックシンドロームなどの予防を目的とした健康診査と保健指導
※診査結果は受診日から約2か月後に郵送
- ▷申込/8月3～14日の平日に、同センター(☎75-2322)へ

介護予防教室

学んで守る!自らを



《大垣市総合在宅介護支援センター》

- 「骨の種類と働き・関節と靭帯」
- *とき/8月12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(上石津牧田)
- *問合せ/同センター(☎77-2255)へ

《介護老人福祉施設サンヴェール大垣》

- 「認知症予防について」
- *とき/8月18日(火) 午後1時30分～3時
- *ところ/サンヴェール大垣(東町4)
- *問合せ/同施設(☎81-2215)へ

《大垣市 中川在宅介護支援センター》

- 「中高年の方を元気にする健康体操①」
- *とき/8月19日(水) 午後1時30分～3時
- *ところ/中川ふれあいセンター(中川町)
- *問合せ/同センター(☎82-8850)へ

街頭献血にご協力を!

- *対象/男性は17歳、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 (すべて400ml限定)	ところ
8/2(日) 9:30～12:00、13:30～16:00	イオンタウン大垣(三塚町)
8/13(木) 9:45～12:00、13:30～16:00	アクアウォーク大垣(林町)
8/20(木) 9:30～12:00、13:30～16:00	イオンタウン大垣(三塚町)
8/29(土) 9:00～16:00	イオンタウン大垣(三塚町)

インターネットでの 母乳購入に注意!

近ごろ、母乳をインターネット上で売買している実態があるとの報道がありました。第三者がインターネットで販

売する母乳は、感染症や衛生上のリスクがあり、その安全性を確認することは容易ではありません。こうしたリスクについて十分に認識し注意しましょう。詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322)へ。



胃がんリスク検診 対象年齢を引き下げ

今まで65～74歳を対象にしていた胃がんリスク検診の対象年齢を、9月から40～74歳に引き下げます。血液検査で、簡単にあなたの

胃がんにかかるリスクがわかります。日程は、本紙の健康ガイドなどでご確認ください。詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322)へ。

受診はお済みですか?

10月31日まで

子宮がん検診 (頸部・体部)

- *対象/市内に住民登録がある20歳以上の女性
- *委託医療機関/大垣徳洲会病院(林町)、金森病院(荒尾町)、クリニックママ(今宿)、児玉レディースクリニック(高砂町)、ハットリレディースクリニック(大井)、真鍋医院(花園町)、もりレディースクラブクリニック(河間町)、山岸マタニティクリニック(俵町)
- *受診方法/運転免許証や健康保険証などの身分証明証を持って直接医療機関へ(大垣徳洲会病院のみ要予約)
- *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
- *問合せ/大垣市保健センター(☎75-2322)へ

「食」で地域の健康をサポート ヘルスマイト 養成講座



- 市は、健康ボランティア「食生活改善推進員(ヘルスマイト)」養成講座の受講者を募集します。
- *対象/受講修了後、地域の食生活改善推進員として活躍できる人
- *とき/9月14・28日、10月13・26日、11月9日<全5回> いずれも午前9時～正午
- *ところ/大垣市保健センター
- *内容/〈講義〉食生活・運動について、生活習慣病の基礎知識、食生活改善推進員の役割など
〈調理実習〉メタボリックシンドローム予防食、減塩食、貧血予防食など
- *受講料/1,540円(実習材料費を含む)
- *定員/20人(先着順)
- *申込/8月3日～28日に、同センター(☎75-2322)へ