

### 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/9月25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/9月3日から、同センター(☎75-2322)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/9月26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、コミュニケーションの取り方など
- \*定員/30家族(先着順)
- \*持ち物/母子健康手帳、冊子「すこやかに」
- \*申込/9月3日から、同センター(☎75-2322)へ

#### 上石津・墨俣地域 乳幼児相談

- \*対象/乳幼児を持つ保護者
- \*とき/①9月29日(火) 午前9時～正午(受付は午前11時まで) ②9月15日(火) 午前9時～11時
- \*ところ/①上石津保健センター ②墨俣保健センター
- \*持ち物/母子健康手帳
- \*問合せ/①上石津保健センター(☎45-2933) ②墨俣保健センター(☎62-3112)へ

ぜんそく

#### 喘息教室 ～市民病院の教室～

- \*とき/9月18日(金) 午後3時～4時30分
- \*ところ/大垣市民病院管理棟5階講堂
- \*内容/「気管支喘息について知ろう」と題した講演
- \*問合せ/同病院呼吸器内科(☎81-3341 内線2151)へ



#### 街頭献血にご協力を!

- \*対象/16歳から69歳までの健康な人(65歳以上の人は、60～64歳の間に献血経験が必要)

| とき                             | ところ ※印は400ml限定    |
|--------------------------------|-------------------|
| 9/4(金) 9:00～12:00、13:30～16:00  | 大垣警察署(江崎町)※       |
| 9/5(土) 9:00～12:30              | 赤坂総合センター(昼飯町)     |
| 9/5(土) 14:00～16:00             | カネス工昼飯店(昼飯町)※     |
| 9/10(木) 9:45～12:00、13:30～16:00 | アクアウォーク大垣(林町)※    |
| 9/12(土) 9:30～12:00、13:15～16:00 | イオンタウン大垣(三塚町)※    |
| 9/13(日) 9:30～12:00             | 西小学校(久瀬川町)        |
| 9/13(日) 13:30～16:00            | 平和堂ノースウエスト店(熊野町)※ |

## 学んで守る! 自らを 介護予防教室



- 《市総合在宅介護支援センター》(☎77-2255)  
「筋力・柔軟性を高める方法」  
\*とき/9月9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)
- 《老人保健施設西濃》(☎73-4007)  
「指先を使おう」  
\*とき/9月12日(土) 午後1時30分～3時
- \*ところ/老人保健施設西濃(藤江町)
- 《お勝山在宅介護支援センター》(☎71-2252)  
「リズムに合わせて脳いきいきパート2」  
\*とき/9月15日(火) 午後1時30分～3時
- \*ところ/お勝ち山ふれあいセンター(牧野町)
- 《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②」  
\*とき/9月16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)
- 《特別養護老人ホームパサーダ》(☎78-2984)  
「リズムに合わせて脳の活性化」  
\*とき/9月17日(木) 午後1時30分～2時30分
- \*ところ/特別養護老人ホームパサーダ(北方町)

#### 9/24～9/30日

### 結核予防週間

結核は過去の病気と思われがちですが、日本では現在でも、毎年約2,000人が亡くなっている恐ろしい病気です。結核の症状として、次のようなものがあります。



#### 結核の主な症状

- せきやたんが2週間以上続く
- 微熱が続く
- 体がだるい
- 胸に痛みがある
- 体重が減る

このような症状がある人は、すぐに病院などで検査を受けましょう。

詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322)へ。

## 結核・肺がん検診

- \*対象/【結核検診】65歳以上の人 【肺がん検診】40歳以上の人 【喀たん検診】50歳以上で喫煙指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)が600以上の人または、40歳以上で6か月以内に血たんのあった人



- \*受診料/無料(喀たん検診のみ500円)
- \*問合せ/大垣市保健センター(☎75-2322)へ

| とき                   | ところ       |
|----------------------|-----------|
| 9/8(火) 18:30～19:30   | 大垣市保健センター |
| 10/18(日) 10:00～15:00 | 大垣城ホール    |

#### 9月10日～16日は自殺予防週間

### みんなで守る大切な命

毎年9月10日からの一週間は「自殺予防週間」です。自殺を予防するためには、家族や友人など身近な人が、早期に自殺やうつ病のサインに気付くことが大切です。

#### ●自殺やうつ病のサイン

- ▷以前と比べて表情が暗く、元気がない
- ▷家族や友人など周囲との交流を避けるようになる
- ▷食べる量が極端に少なくなる・飲酒の量が増える
- ▷仕事の能率が低下、ミスが増える



- ▷遅刻、早退、欠勤(欠席)が増える
- ▷体調不良や不眠の訴えが多くなる

#### ●サインに気づいたら

- ▷「寝れていますか?」など、自分にできる声をかけをする
- ▷無理に行動を促さない
- ▷本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- ▷早い段階で医師や専門家に相談する
- ▷温かく寄り添いながら、じっくり見守る

#### ●専門家に相談してみる

##### 西濃保健所「こころの相談」

- \*とき/毎月第2木曜日 午前10時～11時
- \*申込/同施設(☎73-1111 内線274)へ

##### 大垣市保健センター「こころの健康相談」

- \*とき/毎月第2火曜日 午前9時～11時
- \*申込/同センター(☎75-2322)へ

