

## 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/11月19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
- \*申込/11月2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/①11月17日(火) 午前9時～11時 ②11月24日(火) 午前9時～正午(受付は午前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

- \*内容/育児や発育などの相談
- \*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 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/11月28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/11月2日から、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/12月1日(火)・2日(水) ※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/11月9～24日の平日に、同センター(☎75-2322)へ

## 後期高齢者医療 すこやか健康診査

- \*対象/平成27年8月31日時点で後期高齢者医療保険の加入者(平成27年9月1日以降に加入した人は対象外)
- \*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
- \*受診方法/被保険者証とすでに市から送付した受診票を持って、案内文に記載された市指定の医療機関(要予約)へ
- \*負担金額/500円(医療機関へ支払い)
- \*問合せ/窓口サービス課福祉医療・後期医療グループ(☎47-8140)へ

## 介護予防教室



### 《特別養護老人ホームサンヴェール大垣》

- 「□□モ体操」
- \*とき/11月10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

### 《老人保健施設西濃》

- 「表情筋を鍛えて笑顔でコミュニケーション！」
- \*とき/11月14日(土) 午後1時30分～3時
- \*ところ/老人保健施設西濃(藤江町)



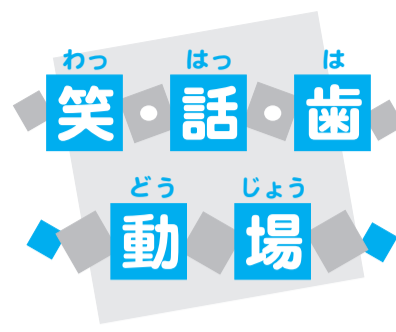
- \*問合せ/同施設(☎73-4007)へ

### 《特別養護老人ホームパサーダ》

- 「感染症予防 高齢者の起こりやすい病気」
- \*とき/11月17日(火) 午後1時30分～2時30分
- \*ところ/パサーダ(北方町)
- \*問合せ/同施設(☎78-2984)へ

### 《くすのき苑》

- 「運動の気持ち良さ楽しさを知ろう」
- \*とき/11月19日(木) 午後2時～3時30分
- \*ところ/くすのき苑(多芸島)
- \*問合せ/同施設(☎89-8100)へ



大垣市保健センターでは、みんな楽しく笑いながら、健康に関する話や運動を行う「笑・話・歯動場」を開催します。

- \*対象/おおむね65歳以上の人
- \*持ち物/タオル、飲み物
- \*問合せ/同センター(☎75-2322)へ

会場	開催曜日	時間
安井地区センター	毎月第1金曜日	13:30～15:30
老人福祉センター	毎月第2火曜日	9:30～11:30
赤坂東地区センター	毎月第2金曜日	13:30～15:30
西地区センター	毎月第3木曜日	9:30～11:30
日新地区センター	毎月第4月曜日	13:30～15:30
中川ふれあいセンター	毎月第4水曜日	13:30～15:30
江東地区センター	毎月第1月曜日	13:30～15:30
和合地区センター	毎月第1火曜日	9:30～11:30
興文地区センター	毎月第1木曜日	9:30～11:30
宇留生地区センター	毎月第2水曜日	9:30～11:30
荒崎地区センター	毎月第3金曜日	9:30～11:30

## 街頭献血にご協力下さい!



- \*対象/16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)

とき	ところ ※印は400ml限定
11/5(木) 9:30～11:20, 12:20～16:30	岐阜経済大学(北方町)
11/12(木) 9:45～12:00, 13:30～16:00	アクアウォーク大垣(林町)※
11/21(土) 9:45～12:00, 13:30～16:00	アクアウォーク大垣(林町)※
11/28(土) 10:00～12:00	平和堂ノースウエスト店(熊野町)※
11/28(土) 13:30～16:00	星和中学校(柴田町)

## 11月9日～15日は 全国糖尿病週間

生活習慣病の中でも、急激に増加している糖尿病。市では、11月9日から15日までの「全国糖尿病週間」に伴い、糖尿病予防の啓発活動を行っています。詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322)へ。

### 全国糖尿病週間中、大垣城をブルーライトアップ!

糖尿病は、運動不足や過食などによる高血糖が原因で発症します。進行すると、失明や脳梗塞、心筋梗塞などを引き起こすことがあります。年に1度は検診を受け、生活習慣を振り返ることも大切です。

大垣市保健センターでは、医師による講義や運動・食事指導などの糖尿病予防教室を2か月ごとに開催していますので、ぜひご利用ください。

