

### 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/3月17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/3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/3月12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、妊娠シュミレーターを使った妊婦疑似体験、コミュニケーションの取り方など
- \*定員/30家族(先着順)
- \*申込/3月3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/①3月15日(火) 午前9時～11時 ②3月22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

### 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歳の人は、60～64歳の間に献血経験が必要)

とき	ところ ※すべて400ml限定
3/5(土) 9:00～12:00 6(日) 13:30～16:00	イオンモール大垣(外野)
3/10(木) 9:45～12:00 13:30～16:00	アクアウォーク大垣(林町)
3/12(土) 9:30～12:00 13:15～16:00	イオンタウン大垣(三塚町)
3/15(火) 12:30～13:30	上石津地域事務所
3/21(月・振) 9:30～12:00 13:30～16:00	イオンタウン大垣(三塚町)
3/27(日) 9:30～16:00	イオンタウン大垣(三塚町)

#### 介護 予防 教室

- \*とき/3月9日(水) 午後1時30分～3時
- \*ところ/サツヴァの園(多芸島)
- \*テーマ/楽しく脳トレ、健康体操
- \*問合せ/同施設(☎88-1775)へ

3月第2木曜日は「世界腎臓デー」

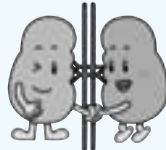
### 知って防ごう! 慢性腎臓病(CKD)

CKDとは、慢性的に腎機能が低下していく腎臓の病気のことです。「Chronic(慢性的な)」「Kidney(腎臓の)」「Disease(病気)」の頭文字を取ったものです。現在、成人の8人に1人は慢性腎臓病と推計され、新たな国民病ともいわれています。

病状が進むと、夜間尿、むくみ、貧血、息切れなどの症状が現れます。また、腎不全になり、透析や移植が必要になるおそれ、脳卒中や心筋梗塞などの循環器疾患発症のリスクが上がります。

腎臓は初期の自覚症状がない上に、あるレベルまで悪くなると、元の正常な状態に回復しません。放っておくと、取り返しがつかなくなるので、次のことに注意し、早期に対策しましょう。

- 定期的に検診を受けて、生活習慣を見直す
- 食生活の改善と運動で肥満を解消する
- 血圧が高めの方は、血圧の管理をする
- 治療中の方は、主治医の指導を守り、悪化を防ぐ



### 早期発見へ検査を!

「知って、肝炎プロジェクト」



橘慶太さんから肝炎対策のメッセージを受け取る小川市長

国が行う、肝炎に関する知識や検診の必要性を伝える活動「知って、肝炎プロジェクト」のスペシャルサポーターでタレントの橘慶太さんが、2月15日に市役所を訪れました。

橘さんは「自分の身体は自分で守る意識を。早期発見・早期治療が大切。特にC型肝炎は、新薬もでき、副作用も少ない」と、検診の必要性を訴えました。

なお、市保健センターでは、年間13回の肝炎ウイルス検診を行っており、今回は6月を予定しています。詳しくは、広報おおがき5月1日の健康ガイドをご覧ください。同センター(☎75-2322)へ。



### 3月は自殺対策強化月間

## みんなで守る大切な命

自殺の原因の背景には、「うつ」などの心の病気があることが少なくありません。自殺を防止するためには、家族など身近な人が、早期に自殺やうつ病のサインに気付いてあげることが大切です。

#### <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
- ▷体調不良や不眠の訴えが多くなる
- ▷仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
- ▷家族や友人など周囲との交流を避けるようになる
- ▷遅刻、早退、欠勤(欠席)が増える
- ▷食べる量が極端に少なくなる、飲酒の量が増える



#### <サインに気付いたら>

- ▷本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- ▷温かく寄り添いながら、じっくりと見守る
- ▷早い段階で医師や専門家に相談する



西濃保健所 「こころの相談」	☎73-1111(内線274) 毎月原則第2木曜日 午前10時～11時【要予約】
大垣市保健センター 「こころの健康相談」	☎75-2322 毎月第2火曜日 午前9時～11時【要予約】

### 一般不妊治療補助金 申請期限せまる

市は、不妊治療に係る経済的負担を軽減するため、一般不妊治療(人工授精)の費用を助成しています。

平成27年4月～平成28年2月の診療分に対する補助金を申請される人は、3月31日までに手続きをお願いします。

- \*申請期限/3月31日
- \*対象者/次の①～③をすべて満たす夫婦 ①法律上の婚姻をしている ②少なくとも一方の住所が市内にある ③医療保険各法の被保険者または被扶養者である
- \*対象経費/人工授精に係る保険適用外の治療費(検査を含む) ※平成27年4月～平成28年2月の診療分
- \*助成額/対象経費の2分の1以内(上限5万円)
- \*申請先・問合せ/同センター(☎75-2322)へ

