

### 保健センターの教室など

#### 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11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、妊娠シミュ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)
- \*持ち物/母子健康手帳、冊子



「すこやかに」

\*申込/3月2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21日(火) 午前9時～11時 ②3月28日(火) 午前9時～11時
- \*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



### 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

#### <慢性腎臓病とは>

慢性腎臓病とは、腎臓の働きが健康な人の60%以下に低下するか、タンパク尿が出るといった腎臓の異常が続く状態を言います。慢性腎臓病にかかっている人は、成人の8人に1人いると考えられていますが、初期は自覚症状がほとんどなく、多くの人が、自分が慢性腎臓病であることに気付いていません。

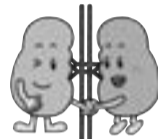
#### <何が危険なの？>

病気が進行すると、貧血、疲労感、むくみなどの症状が現れ、さらに進行すると腎不全になり、人工透析が必要になります。また、慢性腎臓病の人は、心筋梗塞や脳卒中などのリスクが高くなります。

#### <早期発見と予防のためには>

腎臓の機能は、ある程度まで低下してしまうと、正常な状態に戻すことは困難です。次のことに注意して早期に対策をとりましょう。

- 定期的に健診を受けて、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
- 禁煙する
- 血圧が高めの人は、血圧を管理する



問合せ 大垣市保健センター(☎75-2322)へ

### 市民病院 よろず相談市民講座

- ◆とき/3月23日(木) 午後4時～5時
- ◆ところ/大垣市民病院3病棟2階ダイルーム
- ◆内容/同病院管理栄養士による「おいしく食べたい!食事のくふう」と題した講話
- ◆備考/駐車場は、病院南駐車場をご利用ください。病院駐車場駐車券を無料駐車券と引き換えます
- ◆問合せ/よろず相談・地域連携課(☎81-3341 内線6179)へ



### 街頭献血にご協力を

- ◆対象/男性は17～69歳、女性は18～69歳の健康な人(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
3/3(金) 13:30～17:00	クリーンセンター(米野町)
3/4(土) 9:00～11:30、13:00～16:00	イオンモール大垣(外野)
3/5(日) 9:30～12:00、13:30～16:00	イオンタウン大垣(三塚町)
3/9(木) 9:45～12:00、13:30～16:00	アクアウォーク大垣(林町)
3/19(日) 9:30～12:00、13:30～16:00	イオンタウン大垣(三塚町)
3/19(日) 9:00～12:00、13:30～16:00	イオンモール大垣(外野)
3/25(土) 10:00～12:00、13:30～16:00	アルプラザ鶴見(鶴見町)
3/30(木) 9:00～11:30、13:00～16:00	イオンモール大垣(外野)

### タオル帽子作り

- ◆とき/毎月第2・4月曜日(祝日を除く) 午後1時～3時
- ◆ところ/大垣市民病院3病棟10階がんサロン「なごみ庵」
- ◆内容/タオルを使用した帽子作り
- ◆問合せ/同病院緩和ケアセンター(☎81-3341 内線6187)へ



### 耳や言葉の不自由な人の「コミュニケーションをサポート」

市は、耳や言葉が不自由な人のコミュニケーションを円滑にする「電話お願い手帳」を配布しています。これは、外出先で電話をする必要がある場合に、用件や連絡先などを書いて、近くにいる人に協力をお願いするためのものです。

「電話お願い手帳」は、西日本電信電話(株)大垣支店から毎年寄贈されており、市障がい福祉課や、大垣市障害者団体連絡協議会(総合福祉会館内2階)の窓口で配布しています。

昨年12月に、アプリ版とWeb版も登場しましたので、下記QRコードからご利用ください。

詳しくは、障がい福祉課(☎47-7298)へ。



#### アプリ版(スマートフォン用)

AppStore用  
QRコード



GooglePlay用  
QRコード



#### Web版 (携帯電話用)

QRコード



### 3月は自殺対策強化月間

## かけがえのない命を守るために

身近な人の様子がいつもと違うことはありませんか。悩んでいる人の孤立を防ぎ、かけがえのない命を守りましょう。

詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322)へ。

#### <大切な人の命を守るためにできること>

##### 【気付き】

- 家族や仲間の発言や行動、体調の変化などに気付き、声をかけましょう

##### 【傾聴】

- 悩みを話してくれたら、本人の気持ちを尊重しながら耳を傾けましょう

##### 【つなぎ】

- 相談を受けたら、早めに専門家に相談するよう促しましょう
- 相談を受けた側も、一人で抱え込まず、家族、友人、上司などに協力を求め、連携をとりましょう

##### 【見守り】

- 身体や心の健康状態について声をかけ、焦らず、優しく寄り添いながら見守りましょう

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