

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/6月22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/大垣市の子育て情報、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/6月7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/①6月27日(火) 午前9時～11時 ②6月27日(火) 午前9時～11時
- *ところ/①墨俣保健センター

- *対象/男性は17歳から、女性は18歳から、69歳までの健康な人(65～69歳の間は、60～64歳の間に献血経験が必要で)



街頭献血にご協力を!

とき	ところ(すべて400ml限定)
6/2(金) 9:30～12:00、13:30～16:00	大垣市役所本庁舎東側
6/3(土) 10:00～12:15	平和堂ノースウエスト店(熊野町)
6/8(木) 9:45～12:00、13:30～16:00	アクアウオーク大垣(林町)
6/11(日) 13:30～16:00	ピアゴ浅草店(浅草)
6/18(日) 9:00～11:30、13:00～16:00	イオンモール大垣(外野)
6/25(日) 9:30～12:00、13:30～16:00	イオンタウン大垣(三塚町)

結核・肺がん 夜間検診

- ◇とき/6月12日(月) 午後6時30分～7時30分
- ◇ところ/大垣市保健センター
- ◇対象/【結核検診】65歳以上の人 【肺がん検診】40歳以上の人 【喀たん検査】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
- ◇受診料/無料(喀たん検査のみ500円)
- ◇問合せ/同センター(☎75-2322)へ



5/31～6/6 禁煙週間

今こそ、禁煙の決断を!

5月31日から6月6日は禁煙週間。たばこはガンだけでなく、心臓病や高血圧、糖尿病などの生活習慣病を招く要因となっています。また、喫煙者本人だけでなく、受動喫煙で周りの人にも害を与えます。

あなたと、あなたの周りの人の健康のために、禁煙の決断をしましょう!



6月は「食育月間」 家族みんなで食卓を囲みましょう

心も身体も健康的な生活を送るために、生きる上での基本である「食」に関する知識を学ぶ「食育」——。

毎年6月は、「食育月間」です。この機会に家庭、学校、地域、職場など、さまざまな場で次のような食育の推進に取り組み、健康的な生活の基礎を築いてみませんか。



- ♥家族全員そろって楽しく食事をする
- ♥家族と一緒に食事を作る
- ♥1日3食きちんと食べる習慣を身につける
- ♥「いただきます」「ごちそうさま」という習慣を身につける
- ♥大垣産の食材(ハツシモ、ブロッコリー、サトイモ、シイタケ、ナシなど)を料理に活用する
- ♥主食、主菜、副菜がそろったバランスの良い食事をする
- ♥庭や鉢植えで野菜栽培を体験してみる

◆問合せ/大垣市保健センター(75-2322)

生涯骨太クッキング ～生活習慣病とロコモ予防～

歳を重ねると、どうしても生活機能が低下してしまいます。そこで高血圧・糖尿病などの生活習慣病にならないような正しい食生活と運動習慣を取り入れ、健康寿命を延ばしていきましょう。

- ◇とき/7月5日(水) 午前9時30分～午後0時30分
- ◇ところ/西部研修センター調理室
- ◇内容/生活習慣病の講話、牛乳やチーズなどの乳製品を取り入れた調理実習
- ◇定員/30人(先着順)
- ◇参加料/500円
- ◇持ち物/エプロン、三角巾、手拭き用タオル
- ◇申込/6月23日までに、食生活改善協議会事務局(保健センター内、☎75-2322)へ



介護予防教室

園芸で生活を楽しもう!

～ハーブの活用法を学び実践してみよう～

- ◆とき/6月22日(木) 午後1時30分～3時
- ◆ところ/お勝山ふれあいセンター
- ◆定員/30人(先着順)
- ◆参加料/500円
- ◆持ち物/タオル、エプロン、持ち帰り用の袋
- ◆問合せ/お勝山在宅介護支援センター(☎71-2252)へ



学んで守る! はじめよう ふれあい健康講座

- ◇とき/6月21日(水) 午後1時30分～3時
- ◇ところ/中川ふれあいセンター2階集会室
- ◇内容/保健師による「認知症予防」と題した健康講座や看護師による健康相談、ケアマネジャーによる介護相談
- ◇申込/中川ふれあいセンター(☎82-8888)へ

市民病院 よろず相談 市民講座

- ▶とき/6月22日(木) 午後4時～5時
- ▶ところ/大垣市民病院3病棟2階ダイルム
- ▶内容/同病院ソーシャルワーカーによる「高額療養費制度について」と題した講演
- ▶備考/駐車場は、病院南駐車場をご利用ください。駐車券と引き換えに無料駐車券を配布
- ▶問合せ/同病院よろず相談・地域連携課(☎81-3341 内線6179)へ

