

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/9月29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)
- *申込/9月5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25日(火) 午前9時～11時 ②9月25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
- *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上石津保健センター(☎45-2933) ②墨俣保健センター(☎62-3112) へ



全地域 糖尿病予防教室

- *対象/検査で参加を勧められた人、糖尿病に関心のある人
- *とき/10月6・13日 いずれも土曜日の午前9時～正午
- *ところ/大垣市保健センター
- *内容/糖尿病の講話、栄養指

- 導、運動実技、試食など
- *定員/20人(先着順)
- *参加料/510円(材料費)
- *持ち物/運動服、タオル、飲み物
- *申込/9月3日から、同センター(☎75-2322) へ



気管支喘息は、呼吸器内科で診療するうち最も多い病気のひとつです。よりよい生活を過ごすためには、ご自身の病気のことを知ることがとても大切です。ぜひお気軽にご参加ください。

- ◆とき/9月21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/同病院呼吸器内科専門医による気管支喘息全般についての講演や、慢性呼吸器疾患看護認定看護師による日常生活での留意点などの講演、吸入器の使い方の点検など
- ◆備考/駐車場は、病院南側駐車場をご利用ください。駐車券と引き換えに、無料駐車券をお渡しします
- ◆問合せ/同病院呼吸器内科(☎81-3341 内線2151) へ



市民病院 成人気管支喘息教室

9/24～9/30 結核予防週間

結核は過去の病気だと思われがちですが、日本では現在でも、年間約2万人が新たに発症し、約2千人が亡くなっている恐ろしい病気です。

ただし、早期に発見できれば、治療は短期間で済みます。周囲の人への感染を防ぐためにも、次のような症状が

ある場合はすぐに検診を受けましょう。

<結核の主な症状>

- せき・たんが2週間以上続く
- 胸に痛みがある
- 体重の減少が続く
- 微熱が続く
- 体がだるい

問合せ 大垣市保健センター (☎75-2322) へ

学んで守る！
自らを

介護予防教室

音楽療法

- *とき/9月12日(水) 午後1時30分～3時
- *ところ/サンヴェール大垣
- *問合せ/同施設(☎81-2215) へ

認知症とは？

- *とき/9月19日(水) 午後1時30分～2時30分
- *ところ/墨俣老人福祉センター
- *問合せ/市総合在宅介護支援センター(☎77-2255) へ

リラックスヨガ

- *とき/9月21日(金) 午後2時～3時30分
- *ところ/くすのき苑
- *問合せ/同施設(☎89-8100) へ

若返り体操②(自力整体)

- *とき/9月26日(水) 午後1時30分～3時
- *ところ/中川ふれあいセンター
- *問合せ/中川在宅介護支援センター(☎82-8850) 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歳の方は、60～64歳の間に献血経験が必要です)

とき	ところ ※印は400ml限定
9/1(土) 9:00～12:30	赤坂中学校北玄関(赤坂町)
9/1(土) 14:00～16:00	カネス工昼飯店(昼飯町)※
9/9(日) 9:30～12:00	西小学校(久瀬川町)
9/9(日) 14:00～16:00	平和堂ノースウエスト店(熊野町)※
9/13(木) 9:45～12:00 13:30～16:00	アクアウオーク大垣(林町)※
9/17(月・祝) 9:00～11:30 13:00～16:00	イオンモール大垣(外野)※
9/19(水) 9:30～11:00 12:15～16:30	大垣市民病院※
9/21(金) 14:00～17:00	クリーンセンター(米野町)※
9/22(土) 9:30～12:00 13:30～16:00	イオンタウン大垣(三塚町)※

チラシ「特定健診・保健指導のススメ」の一部訂正について

8月14日付で発送の国民健康保険料納入通知書に同封しましたチラシ「特定健診・保健指導のススメ」の中で、特定健診の受診票を紛失された場合の連絡先電話番号が誤りでした。正しくは、次のとおりです。おわびして訂正します。

【正】窓口サービス課国民健康保険グループ (☎47-8132)

40歳を迎えたら 骨粗しょう症検診を！

人間の骨量は、20歳前後まで増え続け、40歳を過ぎたころから減少し始めます。自分自身の骨量を知り、『貯骨』ができる生活を送りましょう。

- ◆対象/市内に住民登録がある40～70歳の女性
- ◆受診期間/10月31日(水)まで実施中
- ◆受診場所/市が委託した市内医療機関(市HPに一覧を掲載)
- ◆受診料/500円
- ◆受診方法/10月19日までの平日に、大垣市保健センター(☎75-2322)、上石津保健センター(☎45-2933)、墨俣保健センター(☎62-3112)のいずれかへ申し込み後に、医療機関で受診

