

### 保健センターの教室など

#### 全地域 ぱくぱくキッチン

- \*対象 / 2歳以上の未就園児と保護者
- \*とき / 3月5日(火) 午前9時30分～11時(受付:午前9時15分～)
- \*ところ / 大垣市保健センター
- \*内容 / 親子で簡単なおやつを作る
- \*定員 / 12組(先着順)
- \*持ち物 / エプロン、三角巾、手拭き用タオル、飲み物
- \*申込 / 2月18日から、同センター ☎75-2322) へ

ター ☎75-2322) へ

#### 大垣地域 乳幼児相談

- \*とき / 3月6・13・20・27日 いずれも水曜日の午前9時～11時
- \*ところ / 大垣市保健センター
- \*内容 / 育児や発育などの相談
- \*持ち物 / 母子健康手帳
- \*申込 / 歯科・運動についての相談は、同センター ☎75-2322) へ要予約



#### 全地域 ひよこ学級

離乳食<前期>

- \*対象 / 5～6か月児を持つ保護者
- \*とき / 3月4日(月) 午前10時～11時45分(受付:午前9時45分～)
- \*ところ / 大垣市保健センター
- \*内容 / 離乳食の進め方・試食、歯科・事故予防の話、育児指導など
- \*定員 / 30人(先着順)
- \*持ち物 / 母子健康手帳



\*申込 / 2月18日から、同センター ☎75-2322) へ

#### 全地域 ひよこジャンプ学級

離乳食<後期>

- \*対象 / 9～11か月児と保護者
- \*とき / 3月8日(金) 午前10時～10時45分(受付:午前9時50分～)
- \*ところ / 大垣市保健センター
- \*内容 / 離乳食の進め方・試食(1食分)
- \*定員 / 20組(先着順)
- \*持ち物 / スプーン
- \*申込 / 2月18日から、同センター ☎75-2322) へ

#### 大垣・上石津・墨俣地域 健康相談

- \*とき / 下表のとおり いずれも午前9時～11時
- \*内容 / 生活習慣病の予防、こ

ころの病などに関する相談

- \*申込 / 「一般相談」の理学療法士・歯科衛生士・栄養士による相談と、「こころの相談」は要予約



内容	とき	ところ・問合せ
一般相談	3/5(火)・19(火)	大垣市保健センター ☎75-2322)
	3/19(火)	上石津保健センター ☎45-2933)
	3/14(木)	墨俣保健センター ☎62-3112)
こころの相談	3/12(火)	大垣市保健センター ☎75-2322)

### 胃がんリスク検診

血液検査でわかる!

胃がんリスク検診とは、血液検査でピロリ菌の抗体と胃の粘膜の状態を調べ、胃がんのリスクを評価する検査です。胃がんを直接見つける検診ではありませんが、受診することで早期発見につながります。



#### ◆◆ピロリ菌と胃がんの関係性◆◆

ピロリ菌に感染している人のうち、2.9%の人が胃がんを発症しています。それに対し、感染していない人で胃がんを発症した人はいないということが、調査の結果で分かっています。このことから、ピロリ菌の感染と胃がんの発症には、大きな関連があると考えられています。また、ピロリ菌感染者は50～60代の人が多く、2.5人に1人は感染していると言われています。

#### ◆◆胃がんリスク検診を実施しています◆◆

- \*対象 / 40～74歳の人(過去に受けたことのない市内在住の人)
- \*申し込み時に既往歴などを確認します
- \*とき・ところ / 下表のとおり
- \*受診料 / 500円 ※生活保護世帯の人および中国残留邦人の人は無料(事前手続きが必要)
- \*申込 / 大垣市保健センター ☎75-2322) へ

	とき	ところ
3/1(金)	<受付> 13:45～14:15	中川ふれあいセンター
3/7(木)	<受付> 13:45～14:15	武道館

### 運動器 症候群

## ロコモティブシンドロームを予防しよう!

筋肉や骨、関節などが衰えて、「立つ」「歩く」などの動作が困難になる状態を、ロコモティブシンドローム(通称:ロコモ)と言います。ロコモを予防するためには、運動の継続が大切です。「大垣どこでもロコモ体操」は、音楽に合わせて楽しく体を動かしながら予防できます。同体操の中で、特に効果が期待される2つの動きをご紹介します。詳しくは、大垣市保健センター ☎75-2322) へ。

#### 1分間開眼片足立ち

床に足がつかない程度に片脚を上げる



- Point ・つかまる物がある場所で行う
- ・立っている脚と上げている脚がつかないようにする

#### スクワット

- ①両脚を肩幅程度に開きお尻をゆっくりと下ろす
- ②ひざを伸ばしきらないようにゆっくり戻す



- Point ひざがつま先から前に出ないように、お尻を軽く後方に突き出し、足先と同じ方向にひざを曲げる

「大垣どこでもロコモ体操」は、保健センターや高齢介護課で貸し出しを行っている介護予防のDVD(名称:「おおがき生き生き体操」)に収録されています。ぜひご利用ください。また、市HPでもご覧いただけます。



体操紹介ページ

### 学んで守る! 自らを 介護予防教室

#### ▶転倒のしくみ・バランスの良い身体づくり

- ◆とき / 2月27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

☎77-2255) へ

#### ▶気持ちよく運動し心も身体も元気になろう②

- ◆とき / 2月27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 / 市中川在宅介護支援センター ☎82-8850) へ

#### ▶腰痛予防と腰痛体操

- ◆とき / 2月27日(水) 午後2時～3時

- ◆ところ / ひだまりライフ大東(東前)
- ◆問合せ / 大東在宅介護支援センター ☎82-2812) へ

#### ▶体力測定～体力を知り健康維持～

- ◆とき / 3月6日(水) 午後1時30分～3時
- ◆ところ / サットヴァの園(多芸島)
- ◆問合せ / 同施設 ☎88-1775) へ

