

## 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 / 4月5日(金) 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 / 3月18日から、同センター(☎75-2322)へ

### 大垣地域 乳幼児相談

- \*とき / 4月3・10・17・24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-



### 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                       | とき           | ところ・問合せ             |
|--------------------------|--------------|---------------------|
| 一般相談                     | 4/2(火)・16(火) | 大垣市保健センター(☎75-2322) |
| 理学療法士・歯科衛生士・栄養士・保健師による相談 | 4/16(火)      | 上石津保健センター(☎45-2933) |
|                          | 4/11(木)      | 墨俣保健センター(☎62-3112)  |
| こころの相談<br>保健師による相談       | 4/9(火)       | 大垣市保健センター(☎75-2322) |

2322)へ要予約

### 全地域 ひよこ学級

離乳食(前期)

- \*対象 / 5~6か月児の保護者
- \*とき / 4月4日(木) 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、事故予防の話、歯科指導など
- \*定員 / 30人(先着順)
- \*持ち物 / 母子健康手帳
- \*申込 / 3月18日から同センター(☎75-2322)へ



### 全地域 ひよこステップ学級

離乳食(中期~後期)

- \*対象 / 7~11か月児の保護者
- \*とき / 4月8日(月) 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・相談会
- \*問合せ / 同センター(☎75-2322)へ

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

## 電話をお願い手帳を ご活用ください

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㈱大垣支店から毎年寄贈されており、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。また、アプリ版とWeb版もありますので、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



~健康な暮らしのために~

## 生活習慣病を予防しよう

糖尿病や高脂血症・高血圧症などを引き起こす生活習慣病。症状が軽いうちに、食事や運動など日頃の生活スタイルを見直しましょう。

詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322)へ。

### ❖生活習慣病とは

運動不足や偏った食事、飲みすぎ、ストレス、喫煙などの不健康な生活習慣は、内臓脂肪を蓄積し、生活習慣病を発症させます。自覚症状のないまま「心臓病」や「脳卒中」など深刻な病気を引き起こし、要介護状態や認知症になることもあります。普段の生活習慣を改善することで病気を予防し、健康な生活を送りましょう。



### ❖生活習慣を見直しましょう

#### 食事習慣の工夫

- ①野菜から食べる
- ②ひと口食べたらずいぶん噛む
- ③メニューに迷ったときは洋食より和食を選ぶ
- ④外食時は単品よりも定食メニューを選ぶ
- ⑤寝る前3時間は何も食べない



#### 運動習慣の工夫

- ①「ながら」運動を行う(例: テレビを見ながら脚上げなど)
- ②近いところへは自転車か徒歩で行く
- ③車は入口から遠いところに止める
- ④積極的に階段を使う
- ⑤常に姿勢を直す

## 健康診断で いつまでも健康に!



市は、次のとおり健康診断を実施します。毎日の健やかな生活を送るためにも、健康診断で病気の早期発見・予防をして、自分の健康を守りましょう。受診票を4月生まれの人から順次送付しますので、ご確認ください。

- 受診方法 / 受診票が届いたら、同封されている「実施医療機関一覧表」の指定医療機関へ事前に電話で予約をして受診してください
- 持ち物 / 健康保険証、受診票、受診費用

|      | 国民健康保険特定健康診査<br><40~74歳>                                       | ぎふ・すこやか健診<br>(後期高齢者健康診査)<br><75歳~>                          | ぎふ・さわやか口腔健診<br>(後期高齢者口腔健康診査)<br><75歳~> |
|------|--|---|--|
| 目的   | メタボリックシンドロームの早期発見と早期治療   | 生活習慣病の早期発見と早期治療   | 口腔機能低下や肺炎などの疾病予防                       |
| 対象   | 4月1日から健診当日まで国民健康保険に加入している人で、昭和19年9月1日~昭和55年3月31日生まれの人          | 昭和19年8月31日以前に生まれた人または、平成31年8月31日までに障がい認定により後期高齢者医療被保険者となった人 |  |
| 検査項目 | 問診、身体計測、身体診察、血圧測定、血液検査、尿検査、COPD健康調査(医師が必要と認めた場合、心電図検査と眼底検査を実施) | 問診、身体計測、身体診察、血圧測定、血液検査、尿検査(医師が必要と認めた場合、心電図検査を実施)            | 問診、歯の状態・そしゃく能力・舌機能・嚥下(飲み下す)機能の評価など     |
| 費用   | 1,000円   | 500円  | 300円                                   |
| 問合せ  | 窓口サービス課国民健康保険グループ(☎47-8132)                                    | 窓口サービス課福祉医療・後期医療グループ(☎47-8140)                              |  |