

保健センターの教室など

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 / 8月5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、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 / 7月16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・後期)

- *対象 / 7～11か月児の保護者
- *とき / 8月2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(中期～後期)の進め方・相談会
- *問合せ / 同センター(☎75-2322)へ

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 / 8月6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 / 7月16日から、同センター(☎75-2322)へ

大垣地域 乳幼児相談

- *とき / 8月7・14・21・28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



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 / 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

内容	とき	ところ・問合せ
一般相談 理学療法士・歯科衛生士・栄養士・保健師による相談	8/6(火)・27(火)	大垣市保健センター(☎75-2322)
	8/20(火)	上石津保健センター(☎45-2933)
	8/8(木)	墨俣保健センター(☎62-3112)
こころの相談 保健師による相談	8/20(火)	大垣市保健センター(☎75-2322)
	8/23(金)	南部子育て支援センター ※予約は大垣市保健センターへ

介護予防教室

学んで守る！自りを

- ▶骨のしくみ・骨粗しょう症予防
- *とき / 7月31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 / 総合在宅介護支援センター(☎77-2255)へ



- ▶筋力・柔軟性を高める方法
- *とき / 8月7日(水) 午後1時30分～2時30分
- *ところ / 上石津老人福祉センター
- *問合せ / 総合在宅介護支援センター(☎77-2255)へ

肝炎ウイルス検査を受けましょう

7月28日は「日本肝炎デー」

7月28日はWHOが定めた「世界肝炎デー」です。日本においても、この日を「日本肝炎デー」と定め、肝炎についての様々な啓発活動や情報提供を行っています。

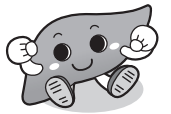
肝炎の症状

肝炎とは、肝臓の細胞に炎症が起こり、肝細胞が壊される病気です。肝臓は自覚症状が出にくく、気づかないうちに肝硬変や肝がんに進行する恐れがあります。肝炎の原因は、ウイルス、アルコール、自己免疫などがあり、日本では現在、慢性肝炎ウイルス(B型・C型肝炎ウイルス)による感染が多くを占めています。

検査を受けましょう

肝炎ウイルスに感染しても、早期発見し、適切な治療を受けることで、深刻な症状への進行を防ぐことができます。大垣市でも肝炎ウイルス検査を実施しています。ぜひ検査を受け、自分の肝臓の状態を知りましょう。

詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322)へ。



「食」で地域の健康をサポート ヘルスマイト養成講座

市は、健康なまちづくりのために、「食生活改善推進員(ヘルスマイト)養成講座」の受講者を募集します。

- 対象 / 市内在住でヘルスマイト養成講座の受講修了後、地域の食生活改善推進員として活躍できる人
- とき / 9月26日(木)、10月17日(木)・28日(月)、11月11日(月)・29日(金)〈全5回〉いずれも午前9時～正午
- ところ / 大垣市保健センター
- 内容 / 講義 健康づくりと食生活・運動、生活習慣病の基礎知識、食生活改善推進員の役割など
調理実習 メタボリックシンドローム予防食、減塩食、貧血予防食など
- 受講料 / 2,000円(実習材料費)
- 定員 / 20人
- 申込 / 7月16日～9月6日に、同センター(☎75-2322)へ



こころの相談

◆西濃保健所「こころの相談」

- ◇とき / 毎月第2・4木曜日 ①午前10時～、②午前10時30分～、③午前11時～
- ◇ところ / 西濃保健所1階診察室(江崎町)ほか
- ◇申込 / 同保健所健康増進課(☎73-1111 内線274)へ



◆大垣市保健センター「こころの相談」

- ◇とき / 毎月第2火曜日の午前9時～11時
- ◇ところ / 大垣市保健センター
- ◇申込 / 同センター(☎75-2322)へ

AEDの日常点検 忘れずに

事故や病気などで心停止した場合、心強い味方となるのがAED(自動体外式除細動器)。心臓の状態を自動的に判断し、必要に応じて電気ショックを与え、正常な状態に戻す機能を持った医療機器です。

緊急時にしっかりと作動するように、AED設置者は、機器が正常に作動するかどうかを示す表示灯の確認や、電極パッドやバッテリーの有効期限がありますので、定期的な点検を行いましょう。

表示灯で正常かどうか確認(位置は機種により異なります)



問合せ / 大垣市保健センター(☎75-2322)