

## 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 / 11月7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 / 10月16日から、同センター



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か月児の保護者
- \*とき / 11月1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(後期)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 / 10月16日から、同センター (☎75-2322) へ

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 / 11月8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 / 10月16日から、同センター

### 大垣地域 乳幼児相談

- \*とき / 11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



### 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・申込
一般相談	11/5(火)・19(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	11/19(火)	上石津保健センター (☎45-2933)
	11/14(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	11/12(火)	大垣市保健センター (☎75-2322)

## ひきこもり相談会・家族教室

- ☎とき / 11月18日(月)
- ☎ところ / 総合福祉会館
- ☎申込 / いずれも11月11日(月)までに、西濃保健所健康増進課 (☎73-1111 内線274) へ



### ひきこもりに関する相談会

- 対象 / ひきこもりがちな人またはその家族
- 時間 / 午前9時30分～正午(相談時間は1時間程度)
- 内容 / 支援コーディネーターや精神科医による個別相談

### ひきこもり家族教室

- 対象 / ひきこもりに悩む家族
- 時間 / 午後2時～4時
- 内容 / ひきこもりの基礎理解と回復ステップについてのミニ学習会、フリートーク
- 定員 / 10組程度(先着順)



### 歯のチェックでメタボ予防

## メタボ歯科健診

歯周病は、メタボリックシンドロームなどの全身の病気につながります。歯を守るために、健診を受け自分の口の状態を知ることから始めましょう。

- ◆対象 / 市内在住の40～74歳の人
- ◆実施期間 / 令和2年2月29日まで
- ◆受診機関 / 市が委託した歯科医療機関(市HPに掲載)
- ◆受診料 / 300円
- ◆内容 / 口腔内検査、歯周病検査、口腔衛生指導
- ◆申込 / 受診前に電話で、市が委託した歯科医療機関へ
- ◆問合せ / 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) へ



## 学んで守る！自らを 介護予防教室

### ◎この冬を元気にのりきろう！

- \*とき / 10月24日(木) 午後1時30分～2時30分
- \*ところ / パサーダ(北方町)
- \*問合せ / 同施設 (☎78-2984) へ

### ◎膝痛予防改善

- \*とき / 10月30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

### ◎転倒のしくみ・バランスの良い身体づくり

- \*とき / 11月6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

### ◎転倒予防体操

- \*とき / 11月13日(水) 午後1時30分～3時
- \*ところ / サンヴェール大垣(東町)
- \*問合せ / 同施設 (☎81-2215) へ



### 糖尿病にご用心！

11月11～17日は

## 全国糖尿病週間

生活習慣病の中でも、急激に増加している糖尿病。市では、11月11日から17日までの「全国糖尿病週間」に伴い、糖尿病予防の啓発活動を行っています。この機会に、糖尿病への関心と理解を深めましょう。詳しくは、大垣市保健センター (☎75-2322) へ。

### ①糖尿病の原因と恐ろしい合併症

糖尿病は、運動不足や過食などによる高血糖が原因で発症します。進行すると、失明や脳梗塞、心筋梗塞などを引き起こします。

### ②自己管理と健診で糖尿病を防ぐ

年に1度は健康診査を受け、生活習慣を振り返ることも大切です。大垣市保健センターでは、医師による講義や運動・食事などの糖尿病予防教室を2か月ごとに開催していますので、ぜひ、ご利用ください。

## 大垣城をブルーライトアップ

- 予防や早期治療の啓発の一環として、大垣城をブルーライトアップします。
- \*とき / 11月11日(月)～17日(日) 日没～午後8時30分
- \*問合せ / 大垣城 (☎74-7875) へ



### 世界糖尿病デー記念

#### 大垣城ブルーライトアップ講演会2019

- \*とき / 11月13日(水) 午後5時～6時30分
- \*ところ / 総合福祉会館
- \*内容 / 国保関ヶ原診療所の柴田万智子看護師と岐阜大学医学部附属病院眼科の石澤聡子臨床講師による糖尿病についての講演
- \*問合せ / 大垣市医師会事務局 (☎89-5800) へ