

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 / 1月18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 / 1月6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 / 1月28日(火) 午前9時～11時
- *ところ / 上石津保健センター、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 / 上石津保健センター (☎45-2933)、墨俣保健センター (☎62-3112) へ



全地域 糖尿病の栄養相談

- *対象 / 市内在住で糖尿病が気になる人やその家族、検査で境界域と診断された人、医師から指導が必要とされた人
- *とき / 2月1日(土) ①午前10時～10時30分、②午前10時30分～11時、③午前11時～11時30分、④午前11時30分～正午
- *ところ / 大垣市保健センター
- *内容 / 糖尿病の栄養指導
- *定員 / ①～④の各時間に1人 (先着順)
- *持ち物 / 糖尿病手帳
- *申込 / 1月6日から、同センター (☎75-



2322) へ要予約

全地域 <2日コース> 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 / ①2月1日 ②2月8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 / ①糖尿病の講話、運動指導、運動実技 ②糖尿病の講話、栄養指導、予防食の試食
- *定員 / 20人 (先着順)
- *参加料 / 【②のみ】510円
- *持ち物 / 【①のみ】運動服、タオル、飲み物
- *申込 / 1月6日から、同センター (☎75-2322) へ要予約

軽く考えないで!

たばこの影響

皆さんは、たばこが健康に与える影響についてご存知ですか? たばこの煙には、約70種類の発がん性物質が含まれています。胎児期や乳幼児期だけでなく、生涯にわたってさまざまな影響を与える可能性があります。詳しくは、大垣市保健センター (☎75-2322) へ。



<発育への影響>

妊婦が喫煙すると、早産や流産、低出生体重児のリスクが高まります。出生時の体重が、喫煙しない場合よりも200g前後少ないことがわかっています。

<乳幼児突然死症候群 (SIDS) との関係>

たばこは、赤ちゃんが何の前触れもなく突然、死亡してしまう「乳幼児突然死症候群 (SIDS)」の大きな要因となっています。両親が喫煙している場合のSIDSの発生率は、喫煙していない場合の、おおよそ5倍になります。

<副流煙に要注意! >

たばこは、喫煙者だけでなく、周囲の人にも健康への被害を与えます。たばこの先から出る煙 (副流煙) には、大量の有害物質が含まれており、たばこを吸った後1時間以上経っても吐き出す息から排出され、周りの空気を汚染します。

<加熱式たばこは大丈夫? >

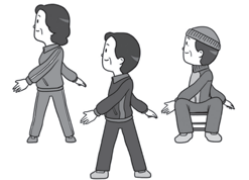
最近、加熱式たばこが流通しています。従来のたばこ比べるとフィルターを通して約90%の有害物質をカットできるといわれていますが、100%ではありませんので、ご注意ください。

介護予防教室

学んで守る! 自らを!

◆リズムで脳トレ 歌体操

- とき / 1月22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お願いします!

とき	ところ ※すべて400ml限定
1/3 (金) 9:00～11:30、13:00～16:00	イオンモール大垣 (外野)
1/4 (土) 9:00～11:30、13:00～16:00	イオンモール大垣 (外野)
1/5 (日) 9:00～11:30、13:00～16:00	イオンモール大垣 (外野)
1/9 (木) 9:45～12:00、13:30～16:00	アクアウォーク大垣 (林町)
1/9 (木) 9:30～11:00、12:15～16:30	大垣市民病院
1/11 (土) 9:00～11:30、13:00～16:00	イオンモール大垣 (外野)
1/12 (日) 9:30～12:00、13:30～16:00	イオンタウン大垣 (三塚町)
1/18 (土) 9:00～11:30、13:00～16:00	イオンモール大垣 (外野)
1/19 (日) 9:00～11:30、13:00～16:00	イオンモール大垣 (外野)
1/22 (水) 9:30～12:00、13:30～16:00	イオンタウン大垣 (三塚町)
1/25 (土) 9:30～12:00、13:30～16:00	イオンタウン大垣 (三塚町)



血液は人工で造ることができず、長時間の保存ができません。そのため、患者に必要な血液を十分に供給するには、絶えず健康な人の新鮮な血液が必要となります。

特に、冬場は風邪などで体調を崩す人が多く、献血協力者が減少しがちです。みなさんのご協力をお願いします。

◆対象 / 男性は17～69歳、女性は18～69歳の健康な人 (65～69歳の人は60～64歳の間に献血経験が必要です)

「はたちの献血」キャンペーン

< 1月1日～2月29日 >

標語 誰かを思う 誰かを救う。はたちの献血

新たに成人式を迎える「はたち」の若者を中心に、広くみなさんに献血に関する理解と協力を呼びかける「はたちの献血」キャンペーンが、全国一斉に行われます。

献血を通して、社会貢献することの素晴らしさを感じてみませんか。