

保健センターの教室など

大垣地域 乳幼児相談

*とき / 6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 / 5月18日から、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 / 「一般相談」の歯科・運動・栄養相談と「こころの相談」は要予約

内容	とき	ところ・問合せ
一般相談	6 / 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・管理栄養士・保健師による相談	6 / 16 (火)	上石津保健センター (☎45-2933)
	6 / 11 (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	6 / 9 (火)	大垣市保健センター (☎75-2322)
	6 / 25 (木)	南部子育て支援センター ※予約は大垣市保健センターへ

ヘルプマークを見たら 思いやりある行動を

♥ヘルプマークとは？

赤地に白色で十字マークとハートが描かれた長方形のストラップ=写真=です。

義足や人工関節を利用している人、内部障がいや難病の人、妊娠初期の人などが身につけることで、周囲に手助けを必要とすることや見えない障がいへの理解を求めるマークです。ヘルプマークが必要な人は障がい福祉課または各地域事務所の窓口にお越しください。

♥マーク利用者を見かけたら

- ・電車やバスの中で見かけたら、席をお譲りください
- ・困っているマーク利用者を見かけたら、声をかけるなど思いやりのある配慮や行動をお願いします

問合せ 障がい福祉課 (☎47-7298) へ



日本脳炎予防接種

接種はお済みですか？

日本脳炎予防接種は、第1期接種(生後6~90か月未満)で3回、第2期接種で1回、計4回受ける必要があります。詳しくは、大垣市保健センター (☎75-2322) へ。

◆日本脳炎とは

日本脳炎ウイルスの感染で起こり、ブタなどの体内で増えたウイルスが、蚊によって媒介され感染します。感染者のうち100人~1,000人に1人が脳炎などを発症し、致死率は約20~40%で、神経の後遺症を残す人が多くいます。定期予防接種を必要な回数受けましょう。

◆日本脳炎第2期接種のご案内

平成22年4月2日~平成23年4月1日生まれ(小学4年生の児童)で、日本脳炎第2期接種を完了されていない人に対して、封書(予診票在中)を6月初旬に送付します。無料で接種できる期間は、13歳の誕生日の前日までです。

血液検査で
リスクがわかる！

胃がんリスク検診

市は、市内に住民登録がある40歳から74歳までの人を対象に「胃がんリスク検診」を行っています。詳しくは、大垣市保健センター (☎75-2322) へ。

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。ピロリ菌の除菌など必要な治療を行うことで、早期発見・早期治療につながります。

なお、胃がんリスク検診は直接、胃がんを見つける検査ではありません。日程などは、本紙健康ガイドをご覧ください。

離乳食相談

お気軽にご相談ください！

赤ちゃんは、離乳食を通して、飲み込むことや噛むこと、さまざまな食品の味や香り、形を知っていきます。赤ちゃんの成長・発達の様子を見ながら離乳食を進めましょう。大垣市保健センターでは、離乳食に関する疑問や相談に応じます。お気軽にご相談ください。

- ◆対象 / 5~11か月の子を持つ保護者
- ◆とき / 6月1日(月) 午前9時~11時
- ◆ところ / 大垣市保健センター
- ◆内容 / 離乳食の進め方についての個別相談
- ◆定員 / 8組(先着順)
- ◆申込 / 5月18日から、同センター (☎75-2322) へ要予約



ウェブ WEB版

おうちで健康教室

自宅で始めよう、みんなの健康づくり！

新型コロナウイルスの感染拡大に伴う外出の自粛で、自宅で過ごす時間が長くなっています。

そのため、自宅で健康づくりを学べる「おうちで健康教室」を市HPに開設しました。

対象者それぞれに関連する健康情報を配信していきます。また、過去の掲載分も閲覧できますので、ぜひご覧ください。

詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322) へ。



市HP

- ①WEB版 マタニティ教室・もうすぐパパママ教室
妊婦さんとそのご家族に、妊娠中に知っておきたい知識や、赤ちゃんを大切に育てていくために必要な情報をテーマごとに順次配信します。
- ②WEB版 ぱくぱくキッチン
おうち時間を充実したものにしてもらうため、家族と一緒に楽しく作る、野菜を使ったおやつレシピを紹介します。



③WEB版 笑・話・歯 動場(わっはっは どうじょう)

家にこもり体を動かす機会が減って、特に高齢者の心身の虚弱(フレイル)が懸念されています。フレイルに陥らないように、月に1回、介護予防に関する情報とクイズ、理学療法士が推奨する自宅でもできる筋力トレーニングなどの運動方法を動画で配信します。



④コロナに負けない！免疫力アップレシピ

健康を維持するためには、1日3食、バランスのとれた食事を決まった時間に食べることが重要です。

また、お菓子やインスタント食品、ファストフードといった脂肪の多い食事や、ストレス、睡眠不足、冷えなどで腸の元気が無くなってしまうと悪玉菌が増えて免疫力が低下してしまいます。

市HPで紹介している、管理栄養士のおすすめレシピや、免疫力アップレシピなどを参考にして、バランスの取れた食事を心がけ、新型コロナウイルスに負けない体づくりをしましょう。