

保健センターの教室など

上石津・墨保地域 乳幼児相談

*対象／乳幼児を持つ保護者
*とき／6月23日(火)



午前9時～11時
*ところ／上石津保健センター、墨保保健センター
*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)、墨保保健センター(☎62-3112)へ

6月は「食育月間」

毎月19日は食育の日

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。この機会に家族そろって食事をする心を心がけ、家族の食事について振り返ってみてはいかがでしょうか。詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322)へ。

◆食育とは

さまざまな経験を通じて、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人間を育てることです。

◆身近な食生活を見直してみよう

- ①1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムにつなげましょう。
- ②適度な運動をして、適正体重の維持を心がけましょう。
- ③主食・主菜・副菜を基本に、バランスの良い食事を摂りましょう。
- ④野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚を組み合わせ、豊富な栄養素を取り入れましょう。
- ⑤食塩は控えめにして、脂肪は、質と量を考えながら摂取しましょう。



食育キャラクター「ますごめくん」

街頭献血にご協力を！

新型コロナウイルスの影響を受け、全国各地で献血バスが配車される予定だったイベントなどが中止となり、輸血用血液の不足が懸念されています。輸血を必要とする患者さんに安定的に血液を届けるために、献血へ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歳の方は、60～64歳の間に献血経験が必要です)

とき	ところ ※すべて400ml限定
6/5(金) 9:30～12:00、13:30～16:00	大垣市役所
6/6(土) 10:00～12:00、13:30～16:00	平和堂アルプラザ鶴見(鶴見町)
6/11(木) 9:45～12:00、13:30～16:00	アクアウォーク大垣(林町)
6/20(土) 10:00～11:30、13:00～16:00	イオンモール大垣(外野)
6/28(日) 9:30～12:00、13:30～16:00	イオンタウン大垣(三塚町)

新型コロナウイルス感染症 相談・受診の目安

◆相談・受診の前に

発熱などの風邪症状がみられるときは、学校や会社を休み、外出を控え、体温を測定して記録しておきましょう。

◆帰国者・接触者相談センターなどに相談する目安

- ①息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱などの強い症状がある
- ②重症化しやすい人(高齢者、基礎疾患がある人など)で発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある
- ③①②以外の人で発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状が続いている

▶帰国者・接触者相談センター(西濃保健所内)

☎73-1111(内線273) / 24時間対応

◆医療機関にかかるときは

受診による拡大を防ぐためにも、複数の医療機関を受診することは控えましょう。

また、医療機関を受診する際は、マスクを着用するほか、手洗いや咳エチケット(咳やくしゃみをする際に、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖・肘の内側などを使って、口や鼻をおさえる)を徹底しましょう。

国民健康保険 傷病手当金を給付 後期高齢者医療保険

大垣市国民健康保険・後期高齢者医療保険の被保険者のうち、新型コロナウイルス感染症に感染した場合、もしくは発熱などの症状があり感染が疑われた場合に、療養のために仕事を休んだことによって、その期間の給与の全部または一部の支払いを受けることができなくなった被保険者は、申請手続きにより、傷病手当金の給付を受けられる場合があります。

詳しくは、国保医療課へお尋ねください。



担当課	対象者	電話番号
国保医療課	国民健康保険被保険者	☎47-8132
	後期高齢者医療保険被保険者	☎47-8140

5月31日～6月6日は

禁煙週間

5月31日から6月6日は、禁煙週間です。

厚生労働省が定める今年度のテーマは「2020年、受動喫煙のない社会を目指して～たばこの煙から子どもたちをまもろう～」です。

たばこは、ガンだけでなく、心臓病や高血圧、糖尿病などの生活習慣病を招く要因となっています。

また、たばこの先から立ち上る煙(副流煙)は、直接たばこから吸い込む煙(主流煙)より有害物質が多く、たとえ目に見えないくらい薄くなったとしても喫煙者本人だけでなく、周りの人の健康に影響を及ぼします。

あなたとあなたの周りの人の健康のために、禁煙の決断をしましょう。



参加しませんか 介護予防サポーター 養成講座

介護予防サポーターは、介護予防についての正しい知識を学び、いきいきサロンなどの地域の活動のなかで、介護予防の普及活動や運動指導などをするボランティアです。
あなたも介護予防サポーターになりませんか。

- ◆対象／次のいずれにも該当し、原則、毎回受講できる人
- ①市内在住で、運動制限のない74歳くらいまでの人
 - ②体を動かすことが好きでボランティアとして活動できる人
- ◆とき／右表のとおり
◆ところ／奥の細道むすびの地記念館

- ◆定員／20人(先着順)
◆持ち物／飲み物、タオル、運動できる服装
◆申込／6月3日(水)から、大垣市保健センター(☎75-2322)へ

とき (いずれも9:30～11:30)	内容
7/2(木)	介護予防の基礎知識、サポーターの役割
7/9(木)	口腔機能向上
7/16(木)	低栄養予防
7/21(火)	認知症の理解とサポート
7/30(木)	運動器障害、口コモ対策