

高齢者の食育教室 つるかめキッチン

男性も家事を行い家庭で活躍できるよう、市では、調理初心者の男性を対象に「高齢者の食育教室」を開催します。この機会に、料理の基本を学んでみませんか。

- ◆対象／市内の65歳以上の男性で調理初心者の人
- ◆とき／10月15・29日 いずれも木曜日の午前9時30分～10時30分
- ◆ところ／大垣市保健センター3階衛生教室
- ◆内容／動画を見ながら料理の基本と簡単定番料理の作り方を学ぶ
- ◆定員／各12人（先着順）
- ◆申込／9月1～30日に、同センター（☎75-2322）へ



大垣市食育推進キャラクター「ますこめくん」

本気でやせたい人のプチ運動教室

- ◆対象／市内在住の40～64歳で、BMIが24.0以上の人 ※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
- ◆とき／10月7日～12月23日〈全12回〉いずれも水曜日の午後2時～3時30分
- ◆ところ／サンワーク大垣
- ◆内容／減量・脂肪燃焼に適切な運動・食事方法に関する講義、息が上がらない程度の運動指導、体組成測定など
- ◆持ち物／上履きの運動靴、タオル、飲み物
- ◆定員／12人（先着順）
- ◆備考／マスクを着用のうえ運動できる服装で参加
- ◆申込／9月2日から、大垣市保健センター（☎75-2322）へ



9月は、「がん征圧月間」

受けよう！命を守る大切な検診

日本人の死因の第1位である“がん”。国民の2人に1人がかかり、3人に1人が死亡しています。しかし、がんは、早期発見・治療により、約9割が治ると言われています。



毎年9月は、「がん征圧月間」です。大切な命を守るために、がん検診を受けましょう。検診の結果、精密検査が必要になった場合は、必ず精密検査も受けてください。

市が実施するがん検診（詳細は、広報おおがき「健康ガイド」もしくは、市HPを参照）は、国が「科学的根拠に基づくがん検診」として推奨する検査内容で、市の助成により、少ない自己負担で受けることができます。

詳しくは、大垣市保健センター（☎75-2322）へ。

高度型地域がん診療連携拠点病院に大垣市民病院が指定

大垣市民病院は、令和2年4月1日から岐阜県初の「高度型地域がん診療連携拠点病院」に指定されています。



地域がん診療連携拠点病院は、高度型、一般型、特例型の3種類があり、高度型は診療実績が優れている、高度な放射線治療を提供できる、緩和ケアの提供体制を整備している、などが指定の要件として挙げられます。全国348の地域がん診療連携拠点病院のうち高度型の指定は47病院のみとなっています。

大垣市民病院は、2018年度の診療実績ががん手術1331件、抗がん剤治療8283件、放射線治療10633件など多いほか、患者らの話を聞く「がんサロン」や、療養や仕事の悩みの相談に乗る「がん相談支援センター」に取り組んでいることが評価されました。

詳しくは、同病院庶務課（☎81-3341 内線6135）へ。

コロナ疲れに負けないために！こころの健康づくり

新型コロナウイルス感染拡大のため、生活にさまざまな影響が生じ、不安やストレスを感じている人も多いのではないのでしょうか。そこで今回、コロナ疲れに負けないために日常生活でのポイントなどを紹介します。

詳しくは、大垣市保健センター（☎75-2322）へ。

●睡眠リズムを整える

- ◆毎日同じ時刻に起きましょう
- ◆日中の昼寝は避け、必要であれば30分以内に抑えましょう
- ◆夜間にパソコンやスマートフォンによるブルーライトを浴びるのは避けましょう

●日課を設定する

- ◆在宅での仕事や学習、運動、食事などの行動は、毎日同じ時間に行いましょう
- ◆食事の時間に食べたくない時でも時間が来たら少量でも良いので何かを口にしましょう



●日光を浴びる

- ◆3密（密閉・密集・密接）を避けて毎日一定時間を屋外で過ごすようにしましょう

- ◆外出できなくても、少なくとも2時間は窓際で過ごし、日光を浴びましょう



●運動をする

- ◆毎日時間帯を決めて運動を行いましょう。3密を避けて屋外での運動も取り入れましょう

●正確な情報を得る

- ◆新型コロナウイルスに関するさまざまな情報に触れ続けると、不安が大きくなります。信頼できる最新の情報に絞り、過度に情報に接し続けることを避け、心を休める時間を作りましょう

●人と交流する

- ◆だれかとのつながりを感じることができると不安を和らげることができます。友達や家族との交流の時間を持ちましょう

9月10～16日は、「自殺予防週間」 みんなで守る大切な命

●自殺のサイン

- ▶口数が減って、元気がない
- ▶食べる量が極端に少なくなる、大量のお酒を飲むようになる
- ▶身なりや健康に気を遣わなくなる
- ▶身の回りのものを片付けだす

●サインに気付いたら

- ▶声をかけて悩み事を話してもらおう
- ▶しっかり話を聞き、落着いて受け止める
- ▶医療機関やカウンセラーなどの専門家につなぐ



お気軽にご相談ください

岐阜県精神保健福祉センター（☎058-231-9724）

*とき／月～金曜日の午前9時～午後5時

西濃保健所「こころの相談」

*とき／毎月2回 午前10時～11時30分（要予約）

*申込／同施設（☎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 午前9時～11時（要予約）

*申込／同センター（☎75-2322）へ

こころほっとライン（☎0120-565-455）

*とき／月・火曜日の午後5時～10時、土・日曜日の午前10時～午後4時

いのちの電話・フリーダイヤル（☎0120-783-556）

*とき／毎月10日の午前8時から24時間 ※無料