

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 / 10月1日(木) ①午前9時30分～10時30分(受付:午前9時20分～)、②午前10時45分～11時45分(受付:午前10時35分～)
- *ところ / 大垣市保健センター
- *内容 / 離乳食の進め方、事故予防の話など
- *定員 / 各15人(先着順)
- *持ち物 / 母子健康手帳
- *申込 / 9月16日から、同センター

ター (☎75-2322) へ

全地域 離乳食(中期～後期) ひよこステップ学級

- *対象 / 7～11か月児の保護者
- *とき / 10月5日(月) 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(中期～後期)の進め方、歯科指導
- *定員 / 15人(先着順)
- *持ち物 / 母子健康手帳
- *申込 / 9月16日から、同センター (☎75-2322) へ

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
一般相談 理学療法士・歯科衛生士・栄養士・保健師による相談	10/6(火)・20(火)	大垣市保健センター (☎75-2322)
	10/20(火)	上石津保健センター (☎45-2933)
	10/8(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	10/13(火)	大垣市保健センター (☎75-2322)
	10/19(月)	南部子育て支援センター ※予約は大垣市保健センターへ

ストレス社会で生き抜く力を！ こころの健康セミナー

地域・職場・学校など、非常にストレスを抱えやすい現代社会。さらに、新型コロナウイルス感染症による生活の変化や先の見えない不安から、ストレスによる心身の不調を訴える人が増えています。

市は、そんなストレス社会の中でもこころの健康を維持していくために、「こころの健康セミナー」を開催しますので、ぜひご参加ください。

- ♥とき / 9月29日(火) 午後1時30分～3時
- ♥ところ / 総合福祉会館5階ホール
- ♥内容 / 岐阜保健大学看護学部看護学科精神看護学講師の小野悟さんによる、「ストレスに負けない回復力(レジリエンス)を高める秘訣～コロナウイルス感染症に伴う不安の中で～」をテーマとした講話
- ♥定員 / 30人(先着順)
- ♥申込 / 9月24日までに、電話またはファクスで氏名・電話番号・お住まいの町名または所属団体の人は所属名を大垣市保健センター (☎75-2322、FAX 75-2320) へ ※市HPから申込可



申込ページ

子どものこころ、発達について気軽に相談しませんか？

スマイル発達相談

市は、「スマイル発達相談」を毎月開催しています。子どもの成長と発達に不安や悩みを抱える人は、お気軽にご相談ください。

- 対象 / 市内在住の18歳以下の子どもと保護者
- 相談員 / 公認心理師(臨床心理士)、作業療法士
- 内容 / 落ち着きのなさや動作のぎこちなさ、手先の不器用さなどについての発達相談
- 申込 / 9月15日から、子育て支援課 (☎47-7291) へ



とき		ところ
10/16(金)	①9:00～9:45 ②10:00～10:45 ③11:00～11:45	総合福祉会館
11/14(土)		中川ふれあいセンター
12/9(水)		青年の家

感染症に負けない体づくり

感染症は、乳幼児から高齢者まで誰もが感染する危険性があります。感染症から身を守るために大切なことは、予防対策として抵抗力の高い体をつくることです。日ごろから、できることを確実に実践し、一人ひとりが感染しない体づくりを心掛けましょう。詳しくは、大垣市保健センター (☎75-2322) へ。

暮らしの中で感染症に負けない体をつくる

- ❖十分な睡眠をとる
免疫の働きを低下させないよう、十分な睡眠をとって抵抗力をアップさせましょう
- ❖栄養バランスの良い食事を心掛ける
さまざまな種類の食材をとり、体力・抵抗力を高めましょう
- ❖ストレスは適度に発散する
抵抗力を維持するために、適度にストレスを発散しましょう
- ❖体を温める
体が冷えると、血流が悪くなり抵抗力が落ちてしまいます。食事、運動、入浴など、体を温める習慣作りをしましょう
- ❖人混みはなるべく避ける
特に高齢者や基礎疾患のある人などは、混雑する場所を避けましょう
- ❖換気を適度に行う
室内のウイルス量を減らすために、窓や扉を開けて空気を新鮮に保ちましょう



ワクチンで重症化を予防する

- ❖予防接種を受ける
ワクチンを打つことによって、あらかじめその病原体に対する免疫を作り出し、発病したとしても重症化するのを防ぐことができます

高齢者インフルエンザ定期予防接種

予防接種法に基づく高齢者を対象としたインフルエンザ定期予防接種を開始します。市が委託した医療機関で、期間中に1回受けることができます。医療機関受診の際は、マスク着用のご協力をお願いします。

- ❖対象 / 市内に住民登録している65歳以上の希望者 ※60歳以上65歳未満の心臓、じん臓または呼吸器の機能に重い障がいのある人(身障1級に相当)で希望する人も含む
- ❖接種期間 / 10月1日(木)～12月31日(木)
- ❖接種料 / 1,700円(生活保護世帯・中国残留邦人の人は、事前に印鑑を持って大垣市保健センターで手続きをすれば、無料になります)
- ❖申込 / 直接、市が委託した医療機関(市HPまたは、本紙10月1日号と同時配布の班回覧のチラシに掲載)へ ※市外のかかりつけ医で接種希望の人は、事前に同センターへお尋ねください

