

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 / 11月
12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 / 10月16日から、同セン
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 / 11月6日(金) 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)

*申込 / 10月16日から、同セン
ター (☎75-2322) へ



大垣・上石津・墨保地域 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	11/17(火)・24(火)	大垣市保健センター (☎75-2322)
	11/17(火)	上石津保健センター (☎45-2933)
	11/12(木)	墨保保健センター (☎62-3112)
こころの相談 保健師による相談	11/10(火)	大垣市保健センター (☎75-2322)

メタボ歯科健診

歯のチェックでメタボ予防

歯周病は、メタボリックシンドロームなどの全身の病気
につながります。歯を守るために、健診を受け自分の口の
状態を知ることから始めましょう。



- ◆対象 / 市内在住の40～74歳の人
- ◆実施期間 / 令和3年2月28日まで
- ◆受診機関 / 市が委託した歯科医療機関(市HPに掲載)
- ◆受診料 / 300円
- ◆内容 / 口腔内検査、歯周病検査、口腔衛生指導
- ◆申込 / 受診前に電話で、市が委託した歯科医療機関へ
- ◆問合せ / 大垣市保健センター (☎75-2322)、上石津
保健センター (☎45-2933)、墨保保健センター (☎62
-3112) へ

日頃の健康のお悩み、 お聴きします

電話健康相談

岐阜県保険医協会は、電話での医療相談「電話健康相談」を行います。
日頃気になっている健康のちょっとした疑問や病気の悩みなど、お気
軽にご相談ください。県内で開業している保険医協会会員の医師が相談
に応じます。

- とき / 11月1日(日) 午前10時～正午
- 受付電話番号 / 058-267-0711 (岐阜県保険医協会)
- 相談内容 / 健康や病気の悩みなど ※歯科に関する相談を除く

介護予防教室

いつまでも健康に！

がんばらない運動術

- ◆とき / 11月20日(金) 午後1時30分～3時
- ◆ところ / くすのき苑(多芸島)
- ◆定員 / 8人(先着順)
- ◆持ち物 / 飲み物、ヨガマットまたは
大きめのバスタオル
- ◆備考 / マスク着用のうえ動きやすい服装で参加
- ◆申込 / 10月23日から、同施設 (☎89-8100) へ



がんに関する相談

- ◆対象 / がん患者や家族など
- ◆とき / 毎週月曜日～金曜日の午前8時30分～午後5
時15分(祝日・年末年始を除く)
- ◆ところ / 大垣市民病院がん相談支援センター
- ◆内容 / 相談員によるがん治療や就労支援など、がん
についての電話相談や面談
- ◆問合せ / 同センター(同病院よりず相談・地域連携
課内、☎81-3341 内線6174) へ



感染症予防のための 食生活を心がけましょう！

日ごろの食生活の乱れは、感染症が重症化するリスクを高
めるとされており、免疫力を高めるために、1日3食、さ
まざまな食品を食べて、多種多様な栄養素を摂取しましょう。
コロナに負けない体づくりのためにも、この機会に食生活
を見直してみませんか。
詳しくは、大垣市保健センター (☎75-2322) へ。

免疫力を上げる食材選びのポイント

①腸内環境を整える

腸は人体最大の免疫器官と言われ、この免疫機能を最大
限に発揮するため、善玉菌を増やす発酵食品や、善玉菌
の働きを良くする食物繊維やオリゴ糖などを摂取して、
腸内環境を整えましょう

②細胞や粘膜を強化する

免疫力を高めるため、免疫細胞の働きを良
くする良質なたんぱく質や、異物から身を
守るバリアとなる粘膜の状態を整えるビタ
ミンAを摂取しましょう



③免疫細胞を活性化させる

免疫力を低下させる活性酸素の増え過ぎを防ぐため、カ
ロテン、ビタミンC、ビタミンEなどの抗酸化作用の強
い栄養素を摂取して、免疫細胞を活性化させましょう

免疫力を上げる食事の摂り方

①温かいものを食べよう

体温と免疫力には深い関係があり、体温が上がると血液
の流れが良くなり免疫力が高まります。温かい飲み物や
汁物を食事に取り入れて、体の中から温めましょう

②よく噛んで食べよう

唾液には免疫物質が含まれており、口腔内の乾燥を防い
で細菌の侵入を防ぎます。よく噛んで食べるように心が
けましょう

③楽しく食べよう

おいしい！楽しい！と感じることでリ
ラックス効果が高まり、免疫力も高ま
ります。ストレスを解消して楽しく食べましょう

