

保健センターの教室など

大垣地域 乳幼児相談

- ＊とき／12月2・9・16・23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／11月16日から、同センター（☎75-2322）へ



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／12月14日(月) 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

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

- 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／11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／12月8日(火) 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／11月16日から、同センター（☎75-2322）へ

- ＊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	12/1(火)・15(火)	大垣市保健センター (☎75-2322)
	12/15(火)	上石津保健センター (☎45-2933)
	12/10(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	12/8(火)	大垣市保健センター (☎75-2322)

糖尿病予防と 新型コロナウイルス感染症予防

糖尿病は、血液中の糖(ブドウ糖)が多い高血糖状態が続き、全身の血管が傷ついていく病気で、動脈硬化や網膜症、腎症、神経障害を引き起こすことが知られています。

血糖値が高い状態が続くと、病原菌と戦う白血球の働きが鈍くなり免疫力が低下するため、感染症にかかりやすくなります。また、血流が悪化して細胞に酸素や栄養が行き渡らず、回復も遅くなってしまいます。

感染症予防のためにも、糖尿病予防を意識した生活習慣の見直しと糖尿病の重症化予防を心がけましょう。



●感染予防対策

新型コロナウイルス感染症を防ぐため、手洗い、うがい、マスクの着用、3密回避などの基本的な対策を心がけましょう。

いつまでも健康に！ 介護予防防教室

～園芸で生活を楽しもう～

お勝山ふれあいセンター

- ▶とき／12月10日(木) 午後1時30分～3時
- ▶定員／20人(先着順)
- ▶申込／11月16日から、同センター（☎71-2252）へ

中川ふれあいセンター

- ▶とき／12月16日(水) 午後1時30分～3時
- ▶定員／10人(先着順)
- ▶申込／11月16日から、同センター（☎82-8850）へ

共通事項

- ☑参加料／500円
- ☑持ち物／エプロン、ビニール手袋、持ち帰りの袋、ビニール敷物
- ☑備考／マスク着用のうえ参加
- ※申込は、どちらかの会場で1人1回まで



休日・夜間の急な病気などの

子ども医療電話相談「#8000」

休日、夜間の急な子どもの症状にどのように対処したら良いのか、病院を受診した方が良いのか迷った時は、看護師(必要に応じて小児科医)から、症状に応じた適切な対応の仕方や受診する病院などのアドバイスが受けられます。

詳しくは、大垣市保健センター（☎75-2322）へ。



- ◆相談受付／①月曜日～金曜日 午後6時～翌朝8時
②土・日曜日、年末年始(12月29日～1月3日)
午前8時～翌朝8時(24時間)
- ◆電話番号／#8000(全国同一の短縮ダイヤル)

生活困窮に関する こころの健康相談窓口を 開設します

- 対象／市内在住で、経済的に困窮している人(生活保護受給者は除く)
- とき／12月10日(木)・17日(木)・21日(月) 午前9時～11時、午後2時～4時
- ところ／大垣市生活支援相談センター(総合福祉会館4階相談室)
- 内容／専任の相談員に、自立に向けた解決策や健康についての悩みなどを相談
- 申込／11月16日から、同センター（☎75-0014）または、社会福祉課生活支援グループ（☎47-7214）へ



●生活習慣の見直し

肥満は糖尿病の発症、悪化のリスクになります。定期的に体重を測り、急激な増減がないようコントロールしましょう。

食事の際は、野菜から食べるようにすることで血糖の吸収が緩やかになり、血糖値が上がりにくくなります。野菜はよく噛んで食べるので、満腹中枢を刺激しやすく、食事を減らすこともできます。



●糖尿病の重症化予防

糖尿病を患った人が感染症にかかると、血糖値がさらに高くなるという悪循環に陥り、糖尿病そのものの治療も難しくなってしまいます。重症化しないためには普段の血糖コントロールが大切です。必要な受診は控えることなく、主治医と一緒に血糖コントロールに取り組みましょう。

また、外出自粛の影響で運動量が減少傾向にあるため、階段をよく使うようにするなど、日常生活の中でこまめに動くように意識しましょう。食後に運動することで血糖値が上がりにくくなるため、ぜひ食後に運動を取り入れてみてください。