

保健センターの教室など

全地域 糖尿病予防教室

- *対象/検査で参加を勧められた人、糖尿病に関心のある人
- *とき/1月15日(金) 午前9時~正午
- *ところ/大垣市保健センター
- *内容/管理栄養士・理学療法士による栄養指導、運動実技など
- *定員/16人(先着順)
- *持ち物/飲み物、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/12月17日から、同センター(☎75-2322)へ



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/1月7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/12月16日から、同センター(☎75-2322)へ

全地域 ひよこステップ学級

離乳食(中期~後期)

- *対象/7~11か月児の保護者
- *とき/1月12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/12月16日から、同センター(☎75-2322)へ

大垣地域 乳幼児相談

- *とき/1月6・13・20・27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/12月16日から、同セン



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	1/5(火)・19(火)	大垣市保健センター(☎75-2322)
	1/19(火)	上石津保健センター(☎45-2933)
	1/14(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	1/12(火)	大垣市保健センター(☎75-2322)
	1/29(金)	中川ふれあいセンター ※予約は大垣市保健センターへ

なくそう! 望まない受動喫煙

受動喫煙は、非喫煙者にも深刻な健康被害のリスクをもたらします。たばこの煙には5,300種類の化学物質が含まれており、心筋梗塞や脳梗塞、COPD(慢性閉塞性肺疾患)を引き起こす原因となっています。

また、妊婦や20歳未満の受動喫煙による健康への影響は大きく、特に配慮が必要です。

詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322)へ。

▶COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは

たばこの煙などの有害物質を吸い込むことで、気管支や肺胞に障害が出て、息切れが起こる病気で、受動喫煙でも発症することがあります。一度壊れた肺は元に戻らないため、すぐに禁煙し、早期の診断・治療により重症化を防ぐことが大切です。

新型コロナの影響でお悩みの皆さまへ

※相談時間などは12月7日現在

【新型コロナに関する総合相談】

- 県民総合相談窓口 ☎058-272-8198 毎日8:30~17:15

【新型コロナウイルス感染症について】

- 厚生労働省コールセンター ☎0120-565-653 毎日9:00~21:00
- 健康相談(大垣市保健センター) ☎75-2322 / 平日の9:00~17:00

【発熱などの症状がある場合】

- かかりつけ医等の身近な医療機関に電話相談
- 受診・相談センター(西濃保健所内) ☎73-1111(内線273) / 平日の9:00~17:00
- 休日夜間の受診・相談センター ☎058-272-8860 平日の17:00~翌9:00、土・日・祝日の24時間

【こころの相談】

- SNS心の相談 <https://lifelinksns.net> 平日・日曜日の17:00~22:00(水曜日は11:00~16:00)
- よりそいホットライン ☎0120-279-338 24時間対応

【DVなどに関する女性の相談】

- 女性相談(市社会福祉課内) ☎0584-81-4111(内線2470) 水曜日を除く平日の8:30~17:15

【人権について】

- みんなの人権110番 ☎0570-003-110 平日の8:30~17:15
- 子どもの人権110番 ☎0120-007-110 平日の8:30~17:15
- 女性の人権ホットライン ☎0570-070-810 平日の8:30~17:15
- 外国語人権相談ダイヤル ☎0570-090-911 平日の9:00~17:00



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/12月15日から、子育て支援課(☎47-7291)へ



とき	ところ
1/17(日)	①9:00~9:45 総合福祉会館
2/19(金)	②10:00~10:45 中川ふれあいセンター
3/13(土)	③11:00~11:45 サンワーク大垣

▶喫煙者が吐き出す息に要注意!

たばこの煙(副流煙)には、大量の有害物質が含まれており、たばこを吸った後1時間以上たっても、喫煙者の口から排出され、周りの空気を汚染します。換気扇を使用しても、バルコニーで喫煙しても、受動喫煙のリスクはなくなりません。

▶加熱式たばこは大丈夫?

加熱式たばこからは、煙は見えなくてもPM2.5などの有害物質が放出されています。「喫煙をしない・させない」ことでしか防ぐ方法はありません。

▶禁煙外来について

市民病院では、禁煙治療の外来を毎週金曜日午後1時から予約制で行っています。詳しくは、同病院呼吸器内科(☎81-3341)へ。

