

保健センターの教室など

全地域

オンラインでマタニティ教室

- *対象/妊娠5～7か月の妊婦
- *とき/6月25日(金) 午前10時～11時
- *内容/Zoomを使って、妊娠中に気を付けること(口腔ケアや食事)、出産に向けての心構えなどを学ぶ
- *定員/10人(先着順)
- *備考/受講者には、事前に同教室で使用するテキストなどを送付します
- *申込/6月3日から、大垣市



保健センター(☎75-2322)へ

上石津・墨保地域 乳幼児相談

- *対象/乳幼児を持つ保護者
- *とき/6月22日(火) 午前9時～11時
- *ところ/上石津保健センター、墨保保健センター
- *内容/育児や発育などの相談
- *持ち物/母子健康手帳
- *申込/上石津保健センター(☎45-2933)、墨保保健センター(☎62-3112)へ



5月31日～6月6日は

禁煙週間



厚生労働省が定める今年度の禁煙週間のテーマは「たばこの健康影響を知ろう!～新型コロナウイルス感染症とたばこの関係～」です。

たばこは、ガンだけでなく、心臓病や脳卒中、糖尿病などの生活習慣病を招く要因となっています。

新型コロナウイルス感染症においても、喫煙者は非喫煙者に比べて肺炎が重症化しやすく、死亡のリスクが高いことが報告されています。また、たばこを吸うときにマスクを外し、手で口元に触れることで、感染リスクを高めることにもなります。

たばこの先から立ち上る煙(副流煙)は、直接たばこから吸い込む煙(主流煙)より有害物質が多く、たとえ目に見えないくらい薄くなったとしても喫煙者本人だけでなく周りの人の健康に影響を及ぼします。

あなたとあなたの周りの人の健康のために、禁煙の決断をしましょう。

毎月19日は 食育の日

6月は「食育月間」

食育とは、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人間を育てることです。毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。

この機会に家族そろって食事をするのを心がけ、家族の食事について振り返ってみましょう。詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322)へ。



食育キャラクター「ますごめくん」

❖食を通じたコミュニケーションをとりましょう

食を楽しみながら食事の作法・マナー・食文化といった望ましい食習慣・知識を学びましょう。「WEB版ばくばくキッチン」では、野菜を使ったレシピを掲載しています。家族で一緒におやつ作りを楽しんでみてください。



WEB版 ばくばくキッチン

❖生活リズムを整えましょう

朝食を摂る、早寝早起きを実践するなど基本的な生活習慣を育成し、生活リズムを整えましょう。

❖健康寿命延伸につながる健全な食生活を実践しましょう

主食・主菜・副菜を基本に、塩分控えめなバランスの良い食事を摂りましょう。

❖食の循環や環境への意識を高めましょう

農林漁業体験・調理体験など通して、自然の恩恵・食に関わる多くの関係者への感謝の念を持ちましょう。また、「もったいない」という精神で食品ロスを減らすように心がけましょう。

❖伝統的な食文化に関心を持ちましょう

伝統食材など地場産物を活かした郷土料理、我が国の豊かで多様な伝統的食文化に関心と理解を深め、受け継いでいきましょう。

❖食品の安全性に関する意識と関心高めましょう

食品情報に関心を持ち、食の安全に関する意識を高めるとともに、自らの食を自らの判断で正しく選択できるようにしましょう。

介護予防教室

いつまでも健康に!

リズムで脳トレ元気体操

- ◆とき/6月16日(水) 午後1時30分～3時
 - ◆ところ/中川ふれあいセンター
 - ◆定員/10人(先着順)
 - ◆持ち物/飲み物、タオル、動きやすい服装、マスク
 - ◆申込/6月1日から、同センター(☎82-8850)へ
- 園芸で生活を楽しもう～流木のグリーンインテリア～**
- ◆とき/6月24日(木) 午後1時30分～3時
 - ◆ところ/お勝山ふれあいセンター
 - ◆定員/15人(先着順)
 - ◆参加料/500円
 - ◆持ち物/エプロン、ビニール手袋、はさみ、手拭き用タオル、持ち帰り用ビニール袋、マスク
 - ◆申込/6月1日から、同センター(☎71-2252)へ



街頭献血にご協力を!

新型コロナウイルスの影響を受け、全国各地で献血バスが配車される予定だったイベントなどが中止となり、輸血用血液の不足が懸念されています。輸血を必要とする患者さんに安定的に血液を届けるために、献血へのご協力をお願いします。



- ❖対象/男性は17～69歳、女性は18～69歳の健康な人(65～69歳の方は、60～64歳の間に献血経験が必要です)

とき	ところ ※すべて400ml/限定
6/4(金) 9:30～12:00、13:30～16:00	大垣市役所
6/10(木) 9:45～12:00、13:30～16:00	アクアウォーク大垣(林町)
6/13(日) 9:30～12:00、13:30～16:00	イオンタウン大垣(三塚町)
6/26(土) 9:30～12:00、13:30～16:00	イオンタウン大垣(三塚町)

※日程は都合により変更する場合があります。

介護予防サポーター養成講座

介護予防サポーターは、介護予防についての正しい知識を学び、いきいきサロンなどの地域の活動のなかで、介護予防の普及活動や運動指導などをするボランティアです。あなたも介護予防サポーターになりませんか。

- ◆対象/次のいずれにも該当し、原則、毎回受講できる人
 - ①市内在住で、運動制限のない74歳くらいまでの人
 - ②体を動かすことが好きでボランティアとして活動できる人
- ◆とき/右表のとおり
- ◆ところ/奥の細道むすびの地記念館2階多目的室1

- ◆定員/20人(先着順)
- ◆持ち物・服装/飲み物、タオル、運動できる服装、マスク
- ◆申込/6月3日から、大垣市保健センター(☎75-2322)へ

とき ※いずれも9:30～11:30	内容
7/1(木)	介護予防の基礎知識、フレイルについて
7/8(木)	低栄養予防
7/15(木)	認知症の理解とサポート
7/29(木)	運動器障害、口コモ対策
8/5(木)	口腔機能向上