

上石津・墨俣地域 乳幼児相談

- *対象/乳幼児を持つ保護者
- *とき/7月27日(火) 午前9時~11時
- *ところ/上石津保健センター、墨俣保健センター
- *内容/育児や発育などの相談
- *持ち物/母子健康手帳
- *申込/7月1日から、上石津保健センター (☎45-2933)、墨俣保健センター (☎62-3112) へ



介
護
予
防
教
室

いつまでも健康に!

ヨガで心身ともにリフレッシュし免疫力を高めましょう①

- ◆とき/7月13日(火) 午後1時30分~3時
 - ◆ところ/中川ふれあいセンター
 - ◆定員/15人(先着順)
 - ◆持ち物/飲み物、ヨガマットまたはバスタオル、動きやすい服装、マスク
 - ◆申込/7月1日から、同センター (☎82-8850) へ
- ### 若返ろう! 脳活しよう! 音楽で! パート1
- ◆とき/7月15日(木) 午後1時30分~2時30分
 - ◆ところ/お勝山ふれあいセンター
 - ◆定員/15人(先着順)
 - ◆持ち物/飲み物、動きやすい服装、マスク
 - ◆申込/7月1日から、同センター (☎71-2252) へ

マタニティ歯科健康診査

妊娠中は口腔の状態が変化するため、むし歯や歯周病などが起きやすくなります。歯周病が進行すると、早産や低出生体重児の出産を引き起こすとも言われています。安定期に入り、体調のよいときに早めに歯の健康診査を受けましょう。

- 対象/受診時に市内に住民登録がある妊婦
- 受診期間/母子健康手帳の交付日から出産までの期間(妊娠中1回のみ)
- 受診場所/市が委託した市内74の歯科医療機関(市HPに一覧を掲載)
- 受診料/300円
- 持ち物/マタニティ歯科健康診査票、母子健康手帳、健康保険証
- 受診方法/歯科医療機関へ事前に電話予約のうえ受診
- 備考/健診のみで治療やレントゲン検査は行いません
- 問合せ/大垣市保健センター (☎75-2322) へ



肝炎ウイルス検査を受けましょう!

7月28日は「日本肝炎デー」

7月28日はWHOが定めた「世界肝炎デー」です。日本においても、この日を「日本肝炎デー」と定め、肝炎についての様々な啓発活動や情報提供を行っています。

肝炎の症状

肝炎とは、肝臓の細胞に炎症が起こり、肝細胞が壊される病気です。肝臓は自覚症状が出にくく、気づかないうちに肝硬変や肝がんに行進する恐れがあります。肝炎の原因は、ウイルス、アルコール、自己免疫などがあり、日本では現在、慢性肝炎ウイルス(B型・C型肝炎ウイルス)による感染が多くを占めています。

検査を受けましょう

肝炎ウイルスに感染しても、早期発見し適切な治療を受けることで、深刻な症状への進行を防ぐことができます。

本市でも肝炎ウイルス検査を実施しています(検査日時、市HPに掲載)。ぜひ検査を受け、自分の肝臓の状態を知りましょう。

詳しくは、大垣市保健センター (☎75-2322) へ。



がんサロン「マインドフルネス」臨床心理士とともに

- ◇対象/大垣市民病院に受診しているがん患者とその家族
- ◇とき/7月26日(月) 午後1時30分~2時30分
- ◇ところ/大垣市民病院1病棟3階会議室
- ◇内容/不安やストレスを少なくするため、いすに座って心をほぐすトレーニングを学ぶ(途中入場不可)
- ◇備考/リラックスできる服装で参加
- ◇申込/同病院がん相談支援センター(同病院よろず相談・地域連携課内、☎81-3341 内線6174) へ



がんに関する相談

- ◇対象/がん患者やその家族など(他院で治療中の人も可)
- ◇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(同病院よろず相談・地域連携課内、☎81-3341 内線6174) へ

かけがえのない命を守るために

新型コロナウイルス感染症の影響により、多くの方がストレスにさらされています。

このような状態が続くと、気持ちやからだ、行動にさまざまな変化があらわれることがあります。

こころの不調を感じたら、一人で悩まず、身近な人や地域の相談機関に気軽に相談してください。

詳しくは、大垣市保健センター (☎75-2322) へ。

大切な人の命を守るためにできること

【気付き】

- 家族や仲間の発言、行動や体調の変化などに気付き、声をかけましょう

【傾聴】

- 悩みを話してくれたら、本人の気持ちを尊重しながら耳を傾けましょう

【つなぎ】

- 相談を受けたら早めに専門家に相談するよう促しましょう
- 相談を受けた側も、一人で抱え込まず、家族、友人、上司などに協力を求め、連携をとりましょう

【見守り】

- 身体や、心の健康状態について声をかけ、焦ることなく、優しく寄り添いながら見守りましょう

各種相談窓口

こころのほっとライン (厚生労働省)	☎0120-565-455 月・火曜日 午後5時~10時(祝日・年末年始を除く) 土・日曜日 午前10時~4時
自殺予防いのちの電話 (日本いのちの電話連盟)	☎0120-783-556 午後4時~9時 毎月10日 午前8時~翌日 午前8時
岐阜県精神保健福祉センター	☎058-231-9724 月~金曜日(祝日・年末年始を除く) 午前9時~午後5時
岐阜県西濃保健所 精神科医師による「こころの相談」	☎73-1111(内線274)【要予約】 毎月2回 午前10時~11時30分
大垣市保健センター 「こころの相談」	☎75-2322【要予約】 毎月第2火曜日 午前9時~11時
情報サイト	働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」 厚労省HP
	悩み・不安・こころの相談窓口 市HP