

保健センターの教室など

全地域

マタニティ教室

- *対象/妊娠5~7か月の妊婦
- *とき/8月26日(木) 午前10時~11時
- *ところ/大垣市保健センター
- *内容/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
- *持ち物/母子健康手帳、飲み物
- *定員/10人(先着順)
- *申込/8月4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/8月24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
- *問合せ/上石津保健センター(☎45-2933)、墨保保健センター(☎62-3112)へ

街頭献血に ご協力を!



*対象/男性は17~69歳、女性は18~69歳の健康な人(65~69歳の人は、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
8/7(土) 9:30~12:00 13:30~16:00	イオンタウン大垣(三塚町)
8/9(月) 10:00~11:30 13:00~16:00	イオンモール大垣(外野)
8/12(木) 9:45~12:00 13:30~16:00	アクアオーク大垣(林町)
8/21(土) 9:45~12:00 13:30~16:00	アクアオーク大垣(林町)
8/22(日) 9:00~16:00	イオンタウン大垣(三塚町)
8/31(火) 9:30~11:30	西濃総合庁舎(江崎町)

ヘルシーおおがき健康推進協力店を募集

市は、外食の機会を活用した健康づくりを推進するため、減塩などのヘルシーメニューの提供にご協力いただける飲食店を募集します。

- ❖応募要件/次の条件をいずれも満たす店舗 ①市内の飲食店であること ②市が指定する期間にヘルシーメニュー要件(右表参照)を満たすメニューを提供できること
- ❖提供期間/10月1日(金)~11月30日(火)
- ❖申込/8月2~27日に、申込書と応募票(市HPからダウンロード可)に必要事項を記入し、郵送またはEメールで



大垣市保健センター(〒503-0903 東外側町2-24、e-mail:hokensenta@city.ogaki.lg.jp、☎75-2322)へ

種類	1食あたりの基準
塩分控えめメニュー	①1食あたりの食塩相当量が3g以下、または、 ②汁物の塩分濃度が1%以下
バランスメニュー	1食あたりの食塩相当量3.5g以下、かつ、野菜量120g以上、かつエネルギー500~700カロリーの範囲で、主食・主菜・副菜がそろい、栄養バランスがとれている

※おかず単品やサイドメニューのみは該当しません

健康づくりのための 栄養・食生活

日ごろの食生活の乱れは、感染症の重症化リスクを高めます。コロナに負けない健康づくりのためにも、この機会に食生活について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。

❖1日3食、欠食せずに食べましょう

食事をとると脳や体が動きだし、免疫と深い関わりのある「腸」に刺激を与え、体温を高めます。1日3食欠かさずに食べましょう。



❖主食・主菜・副菜がそろった栄養バランスのよい食事を

特定の食品ばかりではなく、いろいろな食品を組み合わせて栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

❖たんぱく質やビタミン・ミネラル不足に注意

たんぱく質やビタミン、ミネラルが不足すると体力や

8020運動 よい歯の高齢者を募集

西濃口腔保健協議会は、「8020運動」の一環として、よい歯の高齢者を募集します。

80歳以上で20本以上の歯をお持ちの人は、お気軽に応募ください。今年度は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、表彰式を中止します。受賞者には表彰状と記念品を送付させていただきます。



- ◆対象/次の条件を①~③をすべて満たす人 ①昭和15年11月1日~昭和16年10月31日生まれの人(該当者には、はがきで通知) ②20本以上自分の歯があり、十分噛める人 ③健康な人 ※昭和15年10月以前生まれの人で過去に表彰を受けていない人も対象
- ◆応募方法/8月16~28日に、西濃地域の指定歯科医院で歯科健診を受ける(健診は無料)
- ◆問合せ/大垣市保健センター(☎75-2322)へ

介護予防教室

骨盤を正しく矯正し、きれいな姿勢を保ちましょう①

- ◆とき/8月18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/15人(先着順)
- ◆持ち物/飲み物、タオル
- ◆備考/不織布マスクを着用のうえ、動きやすい服装で参加

◆問合せ/8月2日から、同センター(☎82-8850)へ

転ばない身体づくり パートI

- ◆とき/8月26日(木) 午後1時30分~3時
- ◆ところ/お勝山ふれあいセンター(牧野町)
- ◆定員/15人(先着順)
- ◆持ち物/飲み物、タオル
- ◆備考/不織布マスクを着用のうえ、動きやすい服装で参加
- ◆問合せ/8月2日から、同センター(☎71-2252)へ

シルバーリハビリ体操指導士 養成講座

市の介護予防教室や、地域での自主活動団体の活動で体操を指導する「シルバーリハビリ体操指導士」の養成講座を開催します。

この体操は、道具を使わずに、いつでもどこでも、ひとりでもできる簡単な体操です。
一緒に地域の介護予防に取り組んでみませんか?

- ❖対象/①②いずれにも該当し、原則毎回受講できる人 ①市内在住で常勤の職に就いていないおおむね50歳以上の人 ②地域で体操普及のためのボランティア活動ができる人
- ❖とき/9月7日~11月9日(全10回) いずれも火曜日の午後1時30分~4時30分
- ❖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/飲み物
- ❖申込/8月3日から、大垣市保健センター(☎75-2322)へ



免疫力が低下します。ストレスが続く環境では、普段よりも十分なエネルギーとたんぱく質を摂取するように心がけましょう。

❖インスタント食品の摂りすぎに注意

インスタント食品は必要な栄養素の不足や、食塩・エネルギー過多を招きます。摂りすぎには注意しましょう。

❖栄養成分表示を見て食品を選びましょう

食品に含まれるエネルギーやたんぱく質、食塩の量などは、「栄養成分表示」を見るとわかります。表示を見て、食塩や脂肪、エネルギー量が少なめなものを選びましょう。

❖定期的に体重をはかり、変化に気を付けましょう

環境や生活の変化で体重が増えすぎたり減りすぎたりしていませんか。生活習慣を見直し、不調を感じたときは無理をせず医療機関を受診してください。

