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**／９月28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**／９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

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400㎖限定
９／５(日)　10:00～11:30、13:00～16:00	イオンモール大垣（外野）
９／９(木)　９:45～12:00、13:30～16:00	アクアウォーク大垣（林町）
９／18(土)　10:00～11:30、13:00～16:00	イオンモール大垣（外野）
９／23(木・祝) ９:30～12:00、13:30～16:00	イオンタウン大垣（三塚町）
９／25(土)　９:45～12:00、13:30～16:00	アクアウォーク大垣（林町）
９／29(水)　９:00～12:00	西美濃農業協同組合本店(東前)
９／30(木)　10:00～11:00、12:30～16:30	大垣市民病院（南頬町）

※日程は都合により変更する場合があります。

介護予防教室 いつまでも健康に！

ゆっくり気持ちよく全身をほぐしましょう（自力整体）①

❖**とき**／９月15日(水)　午後１時30分～３時
❖**ところ**／中川ふれあいセンター２階集会室（大）
❖**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など
❖**備考**／マスク着用のうえ動きやすい服装で参加
❖**申込**／９月１日から、同センター（☎82－8850）へ

高齢者の食育教室 つるかめキッチン

団塊世代の高齢化が本格化し、要介護認定者のさらなる増加が予測されるなか、男性も家事に取り組み、家庭で活躍できるよう、市では、調理初心者の男性を対象に「高齢者の食育教室」を開催します。
この機会に、料理の基本を学んでみませんか。

❖**対象**／市内の65歳以上の男性で調理初心者の人
❖**とき**／10月８・22日　いずれも金曜日の午前９時30分～10時30分
❖**ところ**／大垣市保健センター３階衛生教育室
❖**内容**／動画を見ながら料理の基本と簡単定番料理の作り方を学ぶ
❖**定員**／各６人（先着順）
❖**申込**／９月１～30日に、同センター（☎75－2322）へ

大垣市食育推進キャラクター「ますごめくん」

40歳を迎えたら 骨粗しょう症検診を受けましょう！

人間の骨量は20歳前後まで増え続け、40歳前後から減少し始めます。特に女性の場合、閉経前後からはさらに急速に減少し、骨密度（一定量あたりの骨量）も減ってしまいます。
自身の骨量を知り、若いうちから『貯骨』ができる生活を送りましょう。

◎**対象**／市内に住民登録がある40～70歳の女性（骨粗しょう症治療中の人は除く）
◎**受診期間**／10月31日(日)まで
◎**受診場所**／市内委託医療機関（市HPに一覧を掲載）
◎**受診料**／500円
◎**受診方法**／10月15日までの平日に、大垣市保健センター（☎75－2322）、上石津保健センター（☎45－2933）、墨俣保健センター（☎62－3112）のいずれかへ申し込みのうえ、医療機関で受診

９/24～30は 結核予防週間

結核は、患者の咳やくしゃみなどのしぶきと一緒に、結核菌が空気中に飛び散り、長時間空気中に漂うその菌を吸い込むこと（空気感染）でうつる感染症です。
結核は、診断、治療、予防法が確立しており、治せる病気です。診断の遅れや治療の遅れなどによって重症化する人もいますが、早期に発見できれば、治療は短期間で済みます。
周囲の人への感染を防ぐためにも、上記のような症状がある場合は、すぐに医療機関を受診しましょう。

＜結核の主な症状＞
- せき・たんが２週間以上続く
- 胸に痛みがある
- 体重の減少が続く
- 微熱が続く
- 体がだるい

詳しくは、大垣市保健センター（☎75－2322）へ

本気でやせたい人のプチ運動教室

❖**対象**／市内在住の40～64歳で、ＢＭＩが24.0以上の人　※ＢＭＩ＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
❖**とき**／10月６日～12月22日〈全12回〉いずれも水曜日の午後１時15分～３時30分
❖**ところ**／サンワーク大垣
❖**内容**／減量・脂肪燃焼に適切な運動・食事方法に関する講義、息が上がらない程度の運動指導、体組成測定など
❖**持ち物**／上履きの運動靴、ヨガマット、タオル、飲み物
❖**定員**／16人（先着順）
❖**備考**／マスクを着用のうえ運動できる服装で参加
❖**申込**／９月２日から、大垣市保健センター（☎75－2322）へ

高齢者肺炎球菌定期予防接種のご案内

市では、高齢者肺炎球菌定期予防接種を実施しています。なお、この予防接種は、希望者のみが行うもので、接種の義務はありません。

▶**対象**／右表のとおり
▶**接種期間**／令和４年３月31日まで
▶**接種場所**／市内協力医療機関（市ＨＰに一覧を掲載・電話予約が必要）
▶**接種料**／3,000円　※生活保護世帯・中国在留邦人の人は無料（要手続き）
▶**持ち物**／送付したお知らせ文書または案内ハガキ、健康保険証など本人確認ができるもの
▶**問合せ**／大垣市保健センター（☎75－2322）へ

対象	
市内に住民票があり、過去に23価肺炎球菌ワクチンを接種したことがない人で、次の①～③いずれかの条件を満たす人	
①	令和３年度に65歳になる人（４月にお知らせ文書を発送済）
②	60～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の機能の障がいや、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障がいが、身体障害者手帳１級に相当する人
③	令和３年度に70・75・80・85・90・95・100歳になり、過去に定期予防接種を受けたことがない人（９月に案内ハガキを発送予定）