

保健センターの教室など

全地域 糖尿病の栄養相談

- *対象／市内在住で糖尿病が気になる人やその家族、検査で境界域と診断された人、医師から指導が必要とされた人
- *とき／11月19日(金) ①午後1時30分～2時、②午後2時～2時30分、③午後2時30分～3時、④午後3時～3時30分
- *ところ／大垣市保健センター
- *内容／糖尿病の栄養指導
- *定員／①～④の各時間1人(先着順)

- *持ち物／糖尿病手帳
- *申込／10月15日から、同センター(☎75-2322)へ

大垣地域 乳幼児相談

- *対象／乳幼児を持つ保護者
- *とき／11月10・17・24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／10月15日から、同センター(☎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／11月4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／10月18日から、同センター(☎75-2322)へ

全地域 離乳食(中期～後期) ひよこステップ学級

- *対象／7～11か月児の保護者
- *とき／11月15日(月) 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／10月18日から、同センター(☎75-2322)へ

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／10月15日から、各保健センターへ



内 容	と き	と ころ・問 合 せ
一般相談	11/2(火)・16(火)	大垣市保健センター(☎75-2322)
理学療法士・歯科衛生士・栄養士・保健師による相談	11/16(火)	上石津保健センター(☎45-2933)
	11/11(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	11/9(火)	大垣市保健センター(☎75-2322)

メタボ歯科健診 受診してみませんか？

歯周病は、メタボリックシンドロームなどの全身の病気につながります。歯の健診を受け、口の中の状態を知ることから始めましょう。

- ◆対象／市内在住の40～74歳の人
- ◆受診期間／5月1日～令和4年2月28日
- ◆受診場所／市が委託した歯科医療機関 ※事前に電話予約が必要
- ◆内容／口腔内検査、歯周病検査、口腔衛生指導
- ◆受診料／300円
- ◆問合せ／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)へ



日頃の健康のお悩み、 お聴きします

健康電話相談

岐阜県保険医協会は、電話での医療相談「健康電話相談」を行います。日頃気になっている健康のちょっとした疑問や病気の悩みなど、お気軽にご相談ください。県内で開業している保険医協会会員の医師が相談に応じます。

- とき／11月7日(日) 午前10時～午後3時
- 受付電話番号／058-267-0711(岐阜県保険医協会)
- 相談内容／健康や病気の悩みなど ※歯科に関する相談を除く

コロナに負けず 生き活きとした生活を

最近、「歩くスピードが以前より遅くなった」「物忘れが気になるようになった」などといった症状に心当たりはありませんか？

長引くコロナ禍で活動量が減ることによって、転倒、骨折、持病の悪化、認知機能の低下などフレイルのリスクが高まります。元気に長生きするためにも、普段から適度な運動を心がけましょう。

詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322)へ。

◆少しでも体を動かしてみよう！

適度な運動は、フレイル予防や認知症のリスクを下げるなどの効果があります。次のステップ1～3を意識して、少しずつ身体を動かす機会を増やしていきましょう。

- ステップ① 座っている時間を減らす
- ステップ② 片足立ちやスクワットなどの下肢筋トレ
- ステップ③ 散歩や体操など

◆筋トレ・体操を動画で紹介

動画配信サイトYouTubeの市公式チャンネルでは、健康づくりのための筋トレや体操を紹介しています。右のQRコードからご覧いただけます。ぜひ、ご家庭でも実践してみてください。



スクワット



片足立ち



おがっきいのおげんき体操

毎月17日は「減塩の日」

はじめよう！へる塩生活

毎月17日は、日本高血圧学会によって「減塩の日」と制定されています。塩分のとり過ぎは、様々な病気のリスクを高めます。健康に長生きするためにも日頃の食生活を振り返り、「へる塩生活」を始めてみませんか。詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322)へ。

岐阜県民は塩分をとり過ぎている？

県内の成人1人の食塩摂取量は1日あたり男性10.4g、女性8.8gで、男女ともに約7割の人が目標量(男性7.5g、女性6.5g)を超えています。しょうゆやみそなどの調味料のほか、パン類や漬物などの加工食品から多くの食塩を摂取しています。

どうして減塩が必要なの？食塩をとり過ぎると・・・

食塩をとり過ぎると高血圧になり、脳卒中・心臓病・腎不全などの原因になります。また、胃がんのリスクを高めるともわれています。

へる塩生活をはじめよう！

早い時期から食塩摂取量を少なくすることで、加齢による血圧上昇を抑え、高血圧を抑えることができます。右記のポイントを心がけ、「へる塩生活」をはじめてみましょう。

減塩のポイント

- 腹八分目を心がける
- 香辛料・香味野菜や果物の酸味を利用する
- 麺類の汁を残す
- 汁物や漬物を食べ過ぎない
- 野菜を多く食べる
- しょうゆなどは、かけて食べるより、つけて食べる