

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／12月24日(金) 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
- *定員／10人(先着順)
- *申込／12月3日から、同セン



ター (☎75-2322) へ

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／①12月22日(水) 午前9時～11時 ②12月21日(火) 午前9時～11時
- *ところ／①上石津保健センター ②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／12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

がん健診、
脳ドックを
受診しましょう！

★PET-CTがん健診

< 受診料：100,000円、所要時間：約2時間 >

全身のPET検査とCT検査を同時に行い、一度に全身のがんを調べることが可能です。

★脳ドック

< 受診料：25,000円、所要時間：約30分 >

MRI装置で脳卒中前の異常を捉え、主に脳卒中の予防を目的とした検査です。脳血管の異常の早期発見にもつながります。

共通事項

- ◆検査日時／大垣市民病院健康管理センターで、医師の問診および検査の同意書を作成後に決定
- ◆申込・問合せ／午後2時～5時に、同センター (☎81-3341 内線1393) 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 ※全て400ml限定
12/5(日) 9:30～12:00、13:30～16:00	イオンタウン大垣(三塚町)
12/9(木) 9:45～12:00、13:30～16:00	アクアウォーク大垣(林町)
12/11(土) 9:45～12:00、13:30～16:00	アクアウォーク大垣(林町)
12/26(日) 9:30～12:00、13:30～16:00	イオンタウン大垣(三塚町)
12/29(水) 10:00～11:30、13:00～16:00	イオンモール大垣(外野)
12/30(木) 10:00～11:30、13:00～16:00	イオンモール大垣(外野)

※日程については、都合により変更する場合があります

新型コロナウイルス感染症

糖尿病と

糖尿病は、血液中の糖(ブドウ糖)が多い高血糖状態が続く、全身の血管が傷ついていく病気で、動脈硬化や網膜症、腎症、神経障害を引き起こすことが知られています。

血糖値が高い状態が続くと、病原菌と戦う白血球の働きが鈍くなり免疫力が低下するため、感染症にかかりやすくなります。また、血流が悪化して細胞に酸素や栄養が行き渡らず、回復も遅くなってしまいます。

感染症予防のためにも、糖尿病予防を意識した生活習慣の見直しと糖尿病の重症化予防を心がけましょう。詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322) へ。



●感染予防対策

新型コロナウイルスワクチン接種後でも感染する可能性があるため、手洗い、うがい、マスクの着用などの基本的な対策を継続しましょう。

ひとりで悩まないで、ご相談ください

先の見えない不安や、生きづらさを感じるなど、こころの悩みを一人で抱えていませんか。誰かに話すことで気持ちが軽くなることもあります。さまざまな問題で悩んでいる人は、次の相談窓口にご相談ください。

【電話相談窓口】

こころの健康相談統一ダイヤル (☎0570-064-556)

- *とき／月～金曜日の午前10時～正午、午後1時～4時、午後6時30分～10時30分(午後10時まで受付)

【SNS相談窓口】

生きづらびっと (LINE ID: @yorisoi-chat)

- *とき／土曜日を除く毎日 午後5時～10時30分(水曜日は午前11時～午後4時30分)

その他の各種相談窓口については、「大垣市 こころの健康」で検索、または右のQRコードからご確認ください。



市HP

女性のこころの相談を開催します

- ◆対象／市内在住で、こころの悩みを抱える女性
- ◆とき／12月8日(水)・20日(月) いずれも午前9時～11時
- ◆ところ／市役所2階会議室2-1
- ◆内容／保健師などによる健康や生活上の相談
- ◆申込／12月1日から、大垣市保健センター(☎75-2322) へ



ノロウイルスにご注意を！

ノロウイルスや感染性胃腸炎による食中毒は、特に冬に流行します。体力の弱い子どもや高齢者は、重症化すると命に関わることもあるため、注意が必要です。

詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322) へ。

- ◆生食や半生食は控えて、食品の中心部までしっかりと75℃以上で1分以上加熱する。ノロウイルスによる食中毒を防ぐため、二枚貝を調理する際には、85℃以上で90秒以上加熱する
- ◆調理をする時や食事の前にはよく手を洗い、調理器具などは、次亜塩素酸ナトリウム溶液を使用して洗浄消毒を十分に行う(新型コロナウイルスやインフルエンザウイルスの予防にも有効)
- ◆感染者のおう吐物や便などを処理する時は、ビニール手袋とマスクを着用し、処理後はしっかり手を洗う



●生活習慣の見直し

肥満は糖尿病の発症、悪化のリスクになります。定期的に体重を測り、急激な増減がないようコントロールしましょう。

食事の際は、野菜から食べるようにすることで血糖の吸収が緩やかになり、血糖値が上がりにくくなります。野菜はよく噛んで食べるので、満腹中枢を刺激しやすく、食事量を減らすこともできます。

●糖尿病の重症化予防

糖尿病を患った人が感染症にかかると、血糖値がさらに高くなるという悪循環に陥り、糖尿病そのものの治療も難しくなってしまいます。重症化しないためには普段の血糖コントロールが大切です。必要な受診は控えることなく、主治医と一緒に血糖コントロールに取り組みしましょう。

また、外出自粛の影響で運動量が減少傾向にあるため、階段をよく使うようにするなど、日常生活の中でこまめに動くように意識しましょう。食後に運動することで血糖値が上がりにくくなるため、ぜひ食後に運動を取り入れてみてください。