

保健センターの教室など

大垣地域 乳幼児相談

- *とき / 2月2・9・16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 / 1月17日から、同センター (☎75-2322) へ



- *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 / 1月17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 / 2月8日(火) 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 / 1月17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 / 2月3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～)

大垣・上石津・墨保地域 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 / 1月17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	2 / 1 (火)・15(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	2 / 15(火)	上石津保健センター (☎45-2933)
	2 / 10(木)	墨保保健センター (☎62-3112)
こころの相談 保健師による相談	2 / 8 (火)	大垣市保健センター (☎75-2322)

がんに関する相談

大垣市民病院がん相談支援センターでは、がんに関するさまざまな相談をお受けしています。ぜひ、お気軽にご相談ください。

- ◆対象 / がん患者やその家族など (他院に通院中の人も可)
- ◆とき / 毎週月～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



受診はお済みですか？

受診期限 1月31日

国民健康保険 特定健康診査

メタボリックシンドロームに着目した特定健康診査の受診期限が間近です。毎年の受診が大切ですので、まだお済みでない人は早めに受診をお願いします。

- *対象 / 40歳以上で、市国民健康保険に加入していて今年度の特定健康診査が未受診の人 ※妊婦、6か月以上入院している人、すでに75歳になっている人を除く
- *受診方法 / 市の指定医療機関 (市HPに一覧を掲載)へ事前に電話で予約し、受診票と保険証を持って受診 ※紛失などにより受診票の再発行を希望する場合は、国保医療課へ連絡
- *受診料 / 1,000円 (今年度末時点での年齢が40歳の方は無料)
- *備考 / 受診期限後も集団健診などで一部受診できる場合あり
- *問合せ / 同課 (☎47-8132) へ



市HP



コロナ疲れに負けない

こころの健康づくり

～専門家からのメッセージ～

問合せ

大垣市
保健センター
☎75-2322

令和3年9月28日にオンライン講演会「こころの健康セミナー」を開催し、岐阜協立大学看護学部講師の北恵都子さんより「こころの疲れたサインと対処について」をテーマにご講演いただきましたので、その一部をご紹介します。

- 1 ストレス処方箋づくり** ストレスがあっても自分らしくいるために、ストレス対処法を持ちましょう
 - 自分のストレスサインを知るために、普段とは違いストレスが溜まっていると感じる自身の様子や行動を書き出す
 - ストレス対処法を増やすため、どんなことをすると気持ちがリフレッシュできるか、具体的な行動を思いつくり書く
- 2 深呼吸** いつでもどこでもできる深呼吸でリラックスしましょう
 - 副交感神経そのものをコントロールすることはできないが、コントロールできる呼吸を変えることで副交感神経を刺激し、全身をリラックスさせることができる
- 3 自己肯定感を高める** 普段から自己肯定感を高め、ストレスに強くしておくことでよいでしょう
 - 夜寝る前にリラックスした状態で横になり、些細なことでも良いので、今日一日でよかったことをつぶやく (寝る前の出来事は、脳にインプットされやすい)

電話・SNSなど各種相談窓口

相談窓口	電話番号	相談日時
こころの健康相談 統一ダイヤル	0570-064-556	【月～金曜日】 ①午前10時～正午 ②午後1時～4時 ③午後6時30分～10時30分 (午後10時まで受付)
いのちの電話・ナビダイヤル	0570-783-556	【毎日】 午前10時～午後10時
いのちの電話・フリーダイヤル	0120-783-556	【毎日】 午後4時～9時 (毎月10日は午前8時～翌日午前8時)
#いのちSOS	0120-061-338	【月・木曜日】 24時間対応 【火・金曜日】 午前0時～2時、午前8時～翌日午前0時 【水・土・日曜日】 午前8時～翌日午前0時
よりそいホットライン	0120-279-338	24時間対応
岐阜県精神保健福祉センター	058-231-9724	【月～金曜日】 午前9時～午後5時
西濃保健所 「こころの相談」	73-1111 (内線274)	【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	【毎月第2火曜日】 午前9時～11時

相談窓口	SNSの種類	相談日時
生きづらびっと	LINE (@yorisoichat)	【月・火・木・金・日曜日】 午後5時～10時30分 (午後10時まで受付) 【水曜日】 午前11時～午後4時30分 (午後4時まで受付)
こころのほっとチャット	LINE Twitter Facebook (@kokorohotchat)	【毎日】 ①正午～午後3時50分 (午後3時まで受付) ②午後5時～8時50分 (午後8時まで受付) ③午後9時～11時50分 (午後11時まで受付) (毎月最終日曜日 午前0時～5時50分)