

## 保健センターの教室など

### 大垣地域 乳幼児相談

- \*とき/5月11・18・25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/4月15日から、同センター(☎75-2322)へ



### 全地域 ひよこ学級

離乳食(初期)

- \*対象/5~6か月児の保護者
- \*とき/5月9日(月) 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(初期)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/4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/5月16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/4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/4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 理学療法士・歯科衛生士・栄養士・保健師による相談	5/10(火)・24(火)	大垣市保健センター(☎75-2322)
	5/17(火)	上石津保健センター(☎45-2933)
	5/12(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	5/17(火)	大垣市保健センター(☎75-2322)

### リニューアル しました!

## 清流の国ぎふ 健康・スポーツポイント事業

市と県の協働で実施している「清流の国ぎふ健康ポイント事業」は、意識的に運動を心がける人を増やしていくため、「清流の国ぎふ健康・スポーツポイント事業」にリニューアルしました。

この機会に、ぜひ参加してみませんか。

詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322)へ。

❖対象/市内在住の20歳以上の人

❖期間/令和5年3月31日まで

❖内容/ポイント対象となる健康づくりメニューに取り組み、大垣市・上石津・墨俣保健センターや国保医療課で配布のチャレンジシートでポイントを集める。10ポイントたまると、協力店で特典を受けることができる「ミナモ健康・スポーツカード」=写真=がもらえ、抽選で健康グッズや県産品などが当たる ※夏以降には、専用アプリでもポイントが貯められるようになります

❖ポイント対象メニュー/がん検診・健康診査の受診(必須)、指定する健康・スポーツイベントや教室などへの参加、自主的な健康づくりなど ※メニューの詳細は市HPに掲載



## がん検診を受けましょう

日本では、2人に1人が「がん」にかかるとされています。がんは、早期の段階では自覚症状がなく、進行して初めて異変を感じることも少なくありません。

一部のがんでは早期発見・早期治療が可能となりつつあります。検診会場では感染症対策を行っていますので、コロナ禍であっても定期的ながん検診を受診しましょう。検診の日程は、本紙健康ガイドに随時掲載します。一部の検診はウェブでもお申し込みいただけます。

詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322)へ。

種類	対象者
胃がん	50歳以上の人
大腸がん	40歳以上の人
肺がん	
子宮頸がん	20歳以上の女性
乳がん	35歳以上の女性
前立腺がん	50歳以上の男性



検診予約QRコード

## 歯周病健康診査



受診してみませんか?

歯周病は、細菌の感染によって引き起こされ、全身の病気とも深い関係があります。自覚症状がないため、知らず知らずのうちに歯ぐき(歯肉)や歯を支える骨などが溶け、最終的には歯が抜けていしまいます。大切な歯を失わないためにも、この機会に歯周病健康診査を受診しましょう。

- ◆対象/市内在住の40~74歳の人
- ◆受診期間/5月1日~令和5年2月28日
- ◆受診場所/市が委託した歯科医療機関



受託医療機関

- ※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

## 子どもの視覚機能(見る力)の相談会

眼科を受診し、視力などに異常が見られないのに、ボール遊びなどの運動が極端に苦手、音読で字や行を飛ばして読んでしまうなど、運動や読み・書きなどに苦手さを持つ子の中には、「視覚機能(見る力)」に弱さがある場合があります。

この機会に、専門家に相談してみませんか。

- ◆対象/5歳児、小学生、中学生 ※眼科受診中の人は除く
- ◆とき・ところ/下表のとおり
- ◆内容/視覚機能の専門家(オプトメトリスト)による相談
- ◆申込/4月15日から、子育て支援課(☎47-7291)へ

とき	ところ
6/12(日)	①9:00~9:45 総合福祉会館
8/20(土)	②10:00~10:45 サンワーク大垣
9/17(土)	③11:00~11:45 総合福祉会館

## 5歳すこやか相談

4~5歳の子どもは、集団生活を通して友達との付き合い方や活動の仕方などに成長が見られます。それに伴い、親の子育ての悩みも変化します。

市は、今年度5歳になるお子さんを持つ家庭を対象に、12月までに順次、相談票を配付または郵送します。お子さんの日ごろの様子を振り返り、気になることや困りごとがありましたら、ご相談ください。保健師や保育士などが対応します。詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322)へ。

## がん患者と家族のための お話しサロン

- ◆対象/がん患者やその家族など(胃・肝・胆のうがんの方)
- ◆とき/4月25日(月) 午後3時~4時
- ◆ところ/市民病院3病棟10階がんサロン「なごみ庵」
- ◆内容/同じ病気の仲間やご家族が、病気に関する悩みや体験などについて自由にお話ししながら交流する
- ◆問合せ/同病院がん相談支援センター(よろず相談・地域連携課内、☎81-3341 内線6174)へ