

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/6月27日(月) 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
- *定員/10人(先着順)
- *持ち物/母子健康手帳、飲み物
- *申込/6月8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/6月28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/上石津保健センター(☎45-2933)、墨俣保健センター(☎62-3112)へ

いつまでも健康に!

介護予防教室

楽しく気持ちよく体操し、心身ともに健やかになりましょう

- ◇とき/6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
- ◇定員/15人(先着順)
- ◇持ち物/飲み物
- ◇備考/マスク着用のうえ、動きやすい服装で参加
- ◇申込/6月1日から、同センター(☎82-8850)へ



園芸で生活を楽しもう～押し花による作品づくり～

- ◇とき/6月23日(木) 午後1時30分～3時
- ◇ところ/お勝山ふれあいセンター かたらいプラザ1階 娯楽集会室
- ◇定員/20人(先着順)
- ◇持ち物/はさみ、ピンセット、大きめの持ち帰り用袋
- ◇備考/マスク着用のうえ、動きやすい服装で参加
- ◇申込/6月1日から、同センター(☎71-2252)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歳の方は、60～64歳の間に献血経験が必要です)

とき	ところ ※すべて400ml限定
6/3(金) 9:30～11:30、13:00～16:00	大垣市役所
6/5(日) 10:00～11:30、13:00～16:00	イオンモール大垣(外野)
6/11(土) 10:00～11:30、13:00～16:00	イオンモール大垣(外野)
6/12(日) 9:30～11:30、13:00～16:00	イオンタウン大垣(三塚町)
6/25(土) 9:30～11:30、13:00～16:00	アグアウォーク大垣(林町)

※日程については、都合により変更する場合があります

毎月19日は
食育の日

6月は「食育月間」



食育とは、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人を育てることです。毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。この機会に家族そろって食事について振り返ってみましょう。詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322)へ。

食を通じたコミュニケーションをとりましょう

食を楽しみながら食事の作法・マナー・食文化など、食習慣や知識を学びましょう。「WEB版ぱくぱくキッチン」では、野菜を使ったレシピを掲載しています。ぜひ、親子で体験してください。



WEB版
ぱくぱくキッチン

1日3食 主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう

バランスのとれた食事は生活習慣病の予防・改善につながります。主食・主菜・副菜を揃えて食べましょう。

5月31日 6月6日は 禁煙週間

厚生労働省が定める今年度の禁煙週間のテーマは「たばこの健康影響を知ろう!～若者への健康影響について～」です。

禁煙はいつから始めても遅すぎることはありません。あなたの健康のために、禁煙の決断をしましょう。詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322)へ。

●喫煙による影響

たばこは、がんだけでなく、心臓病や高血圧、糖尿病などの生活習慣病を招く要因となっています。

喫煙は、免疫力の低下や呼吸器系の炎症などを引き起こすため、感染症の発症リスクを高めます。また、胎児の細胞が成長する時期である妊娠中の喫煙は、早産や低出生体重児などが起こるリスクを高めることにもなります。さらに、たばこの先から立ち上る煙(副流煙)は、直接たばこから吸い込む煙(主流煙)より有害物質が多く、周りの人の健康にまで影響を及ぼします。

●喫煙は引き続き20歳から!

令和4年4月1日から成人年齢が引き下げられましたが、喫煙に関する年齢制限については引き続き「20歳以上」です。喫煙開始年齢の早さと死因に十分な因果関係



があることが報告されており、20歳よりも前に喫煙を始めると、男性は8年、女性は10年も短命になることがわかっています。

シルバーリハビリ体操指導士

養成講座

生き活きとした地域づくりのために、市の介護予防教室や、地域での自主活動団体の活動で体操を指導する「シルバーリハビリ体操指導士」の養成講座を開催します。

この体操は、道具を使わずに、いつでも、どこでも、ひとりで、できる簡単な体操です。

一緒に地域の介護予防に取り組んでみませんか?

- ◆対象/次の①②いずれにも該当し、原則毎回受講できる人
 - ①市内在住で常勤の職に就いていないおおむね50歳以上の人
 - ②地域で体操普及のためのボランティア活動ができる人
- ◆とき/7月7日～9月15日<全10回>いずれも木曜日の午後1時30分～4時40分
- ◆ところ/奥の細道むすびの地記念館2階多目的室1
- ◆定員/20人(先着順)
- ◆持ち物/飲み物、運動のできる服装、マスク
- ◆申込/6月2日から、大垣市保健センター(☎75-2322)へ



食塩の摂りすぎに気をつけましょう

1日あたりの食塩の目標摂取量は男性7.5g未満、女性6.5g未満ですが、全ての年代で、目標値を超えて摂取しています。食塩摂取量の約7割は、しょうゆ、味噌、塩などの調味料からです。早くからの減塩が、高血圧の発症予防となり、健康寿命延伸につながります。

市HP「減塩のススメ へる塩生活はじめましょう」を参考に、家族一緒に取り組んでみてください。



また、「飛び出す市役所」出前講座では「減塩のすすめ」を開催しています。お近くの集会所などに出向いて行きますので、地域で行う学習会などさまざまな機会にご利用ください。

野菜をあと一皿増やしましょう

1日あたりの野菜の目標摂取量は350gです。野菜に多く含まれるビタミンやミネラルには、体の調子を整える働きがあり、中でも食物繊維やカリウムには血圧上昇を防ぐ効果があります。

1日の食卓の中で、野菜料理をあと1皿(70g)増やしましょう。