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など
- *とき/7月15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の時間に各1人 (先着順)
- *持ち物/糖尿病手帳
- *申込/7月1日か ら、同センター(☎ 75-2322) ^



全地域 もうすぐかがママ数室

- *対象/妊娠6~8か月の妊婦 と家族
- *とき/7月23日(土) ①午前

9時30分~10時30分(受付: 午前9時15分~) ②午前10 時45分~11時45分(受付:午 前10時30分~)

- *ところ/大垣市保健センター
- *内容/赤ちゃんのお風呂の入 れ方の実技
- *定員/各5組(先着順)
- *申込/7月6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/7月26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

40 歳 粗を し迎 ょ え た 症 検診

を

人間の骨量は20歳前後まで増え続け、40歳前後から減 少し始めます。自分自身の骨量を知り、『貯骨』ができ る生活を送りましょう。

- ◆対象/市内に住民登録がある40~70歳の女性(骨粗 しょう症治療中の人は除く)
- ◆受診期間 / 10月31日(月)まで
- ◆受診場所/市内委託医療機関(市HPに一覧を掲載)
 - **◆受診料** ∕ 500円
 - ◆受診方法/10月20日までの平日に、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)の



いずれかへ申し込みのうえ、医療機関で受診

7月は「愛の血液助け合い運動」月間

標語「届けよう あなたの気持ち 誰かの明日へ」

今年も7月1日から31日まで、「愛の血液助け合い運動」が全国一 斉に行われます。この機会にぜひ献血にご協力をお願いします。

◆対象/男性は17~69歳、女性は18~69歳の健康な人(65歳以上の 人は、60~64歳に献血経験が必要)

とき	ところ ※すべて400ml
7/3(日) 9:30~11:30、13:00~16:00	イオンタウン大垣(三塚町)
7/9(土) 10:00~11:30、13:00~16:00	イオンモール大垣(外野)
7/10(日) 10:00~11:30、13:00~16:00	イオンモール大垣(外野)
7/30(土) 9:30~11:30、13:00~16:00	アクアウォーク大垣(林町)

マタニティ歯科健康診査

妊娠中は口腔の状態が変化するため、むし歯や歯周病などが起き やすくなります。歯周病が進行すると、早産や低出生体重児の出産 を引き起こすとも言われています。安定期に入り、体調のよいとき に早めに歯の健康診査を受けましょう。

- 対象/受診時に市内に住民登録がある妊婦
- ●受診期間/母子健康手帳の交付日から出産まで の期間(妊娠中1回のみ)
- ●受診場所/市が委託した市内の歯科医療機関 (市HPに一覧を掲載)



- ●受診料/300円
- 持ち物/マタニティ歯科健康診査票、母子健康手帳、健康保険証
- ●受診方法/歯科医療機関へ事前に電話予約のうえ受診
- ●備考/治療やレントゲン検査は行いません
- 問合せ/大垣市保健センター(☎75-2322)へ

うまでも健康に-

ヨガで心身ともにリフレッシュし免疫力を高めましょう

- ●とき / 7月12日(火) 午後1時30分~3時
- ●ところ/中川ふれあいセンター
- ●定員/15人(先着順)
- ●持ち物/飲み物、ヨガマットまたはバスタオル
- ●備考/マスク着用のうえ、動きやすい服装で参加
- ●申込/7月1日から、同センター(☎82-8850)へ
- 若返ろう!脳活しよう!音楽で! パート I
- ●とき / 7月28日(木) 午後1時30分~3時
- ●ところ/お勝山ふれあいセンター



- ●定員/20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/7月1日から、同センター(☎71-2252)へ

産後ケア事業をご利用ください

産後、自宅での赤ちゃんとの生活が始まると、不安や戸惑 いが多くなることがあります。市では、安心して子育てがで きるよう日帰り型の「産後ケア」を実施しています。

- ◎対象/市内に住民票がある生後4か月未満の赤ちゃんと お母さんで、次のいずれにも該当する人
 - ①心身の不調や育児不安などがある人
 - ②日中、家族等からの支援が受けられない など特に支援が必要である人 ※専門的 な医療が必要な人は利用できません



- ○内容/授乳や沐浴等の育児相談、乳房に関する相談、赤 ちゃんの発育・発達等の相談、お母さんのからだやここ ろの健康管理
- ◎利用料/1回3,000円
- ◎備考/利用前には担当者との面談があります。事前に市 子育て世代包括支援センター(大垣市保健センター内☎ 75-2322) へお尋ねください。

7月28日は「日本肝炎デー」

7月28日はWH〇が定めた「世界肝炎デー」です。日本に おいても、この日を「日本肝炎デー」と定め、肝炎について の様々な啓発活動や情報提供を行っています。

肝炎の症状

肝炎とは、肝臓の細胞に炎症が起こり、肝細胞が壊される 病気です。肝臓は自覚症状が出にくく、気づかないうちに肝 硬変や肝がんに進行する恐れがあります。肝炎の原因は、ウ イルス、アルコール、自己免疫などがあり、日本では現在、 慢性肝炎ウイルス(B型・C型肝炎ウイルス)による感染が 多くを占めています。

検査を受けましょう

肝炎ウイルスに感染しても、早期発見し適切な治療を受け ることで、深刻な症状への進行を防ぐことができます。



本市でも肝炎ウイルス検査を実施しています (検査日時は、市HPに掲載)。ぜひ検査を受け、 自分の肝臓の状態を知りましょう。

詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322)へ。