



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/9月15日(木) ①午前10時~10時30分、②午前10時30分~11時、③午前11時~11時30分、④午前11時30分~正午
- *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/9月1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/9月27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歳を迎えたら 骨粗しょう症検診!

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



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 ※すべて400ml限定 |
|-----------------------------------|-----------------|
| 9/10(土) 9:30~11:30、13:00~16:00 | アクアウォーク大垣(林町) |
| 9/18(日) 10:00~11:30、13:00~16:00 | イオンモール大垣(外野) |
| 9/19(月・祝) 10:00~11:30、13:00~16:00 | イオンモール大垣(外野) |
| 9/24(土) 10:00~11:30、13:00~16:00 | イオンモール大垣(外野) |
| 9/25(日) 9:30~11:30、13:00~16:00 | イオンタウン大垣(三塚町) |

※日程については、都合により変更する場合があります

9月10~16日は「自殺予防週間」 みんなを守る大切な命

こころの悩みを一人で抱えていませんか。あなたやあなたの大切な人を守るため、一人で悩まず、身近な人や地域の相談機関に気軽に相談してください。

●自殺のサイン

- ▶口数が減って、元気がない
- ▶食べる量が極端に少なくなる、大量のお酒を飲むようになる
- ▶身なりや健康に気を遣わなくなる
- ▶身の回りのものを片付けだす

●サインに気付いたら

- ▶声をかけて悩み事を話してもらう
- ▶しっかり話を聞き、落ち着いて受け止める
- ▶医療機関やカウンセラーなどの専門家につなぐ



9月は「がん征圧月間」 受けよう!命を守る大切な検診

日本人の死因の第1位である“がん”。国民の2人に1人がかかり、3人に1人が死亡しています。しかし、がんは、早期発見・治療により、約9割が治ると言われています。

毎年9月は、「がん征圧月間」です。大切な命を守るために、がん検診を受けましょう。



市が実施するがん検診は、市の助成により、少ない自己負担で受けることができます。検診の詳細は、本紙⑩⑪面に掲載の「健康ガイド」または、市HPをご覧ください。

がん検診健康パネル展

- *とき/10月11日(火)~14日(金) 午前8時30分~午後5時15分
- *ところ/市役所1階多目的スペース
- 健康イベント「がん検診に行っ得!!」
- *とき/10月16日(日) 午前9時~正午
- *ところ/市役所1階多目的スペース
- *内容/結核・肺がん検診、大腸がん検診(要事前申込)、クイズラリー(先着で粗品進呈)など

9/24~30は 結核予防週間

結核は、患者の咳やくしゃみなどのしぶきと一緒に、結核菌が空气中に飛び散り、長時間空气中に漂うその菌を吸い込むこと(空気感染)でうつる感染症です。

結核は、診断、治療、予防法が確立しており、治せる病気です。診断の遅れや治療の遅れなどによって重症化する人もいますが、早期に発見できれば、治療は短期間で済みます。

今年度は、受診機会のない人のために日曜日に結核・肺がん検診を実施します。ぜひ、受診してください。

詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322)へ。

<結核の主な症状>

- せき・たんが2週間以上続く
- 胸に痛みがある
- 体重の減少が続く
- 微熱が続く
- 体がだるい

介護予防教室 いつまでも健康に!

ゆっくり気持ちよく全身をほぐしましょう(自力整体)

- ◆とき/9月14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(大)
- ◆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など
- ◆備考/マスク着用のうえ動きやすい服装で参加
- ◆申込/9月1日から、同センター(☎82-8850)へ



お気軽にご相談ください

よりそいホットライン(☎0120-279-338)

*とき/24時間対応

いのちの電話・ナビダイヤル(☎0570-783-556)

*とき/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)

*とき/毎日午後4時~9時、毎月10日は午前8時~翌日午前8時

西濃保健所「こころの相談」

*とき/毎月2回 午前10時~11時30分(要予約)

*申込/同施設(☎73-1111 内線274)へ

大垣市保健センター「こころの相談」

*とき/毎月第2火曜日 午前9時~11時(要予約)

*申込/同センター(☎75-2322)へ



そのほかの相談窓口は市HPをご覧ください

