

保健センターの教室など

大垣地域 乳幼児相談

- *とき/10月5・12・19・26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/9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/10月3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/9月16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/10月6日(木) 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/9月16日から、同センター (☎75-2322) へ

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	と き	と ころ・問 合 せ
一般相談	10/11(火)・25(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	10/18(火)	上石津保健センター (☎45-2933)
	10/13(木)	墨保保健センター (☎62-3112)
こころの相談	10/18(火)	大垣市保健センター (☎75-2322)
保健師による相談	10/17(月)	南部子育て支援センター ※申込は大垣市保健センターへ

- *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/9月15日から、各保健センターへ



介護予防教室

- ◆とき/10月21日(金) 午後1時30分～3時
- ◆ところ/くすのき苑2階会議室(多芸島)
- ◆内容/がんばらない運動術

- ◆定員/8人(先着順)
- ◆持ち物/ヨガマットもしくは大判のバスタオル、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/9月15日から、同施設 (☎89-8100) へ

妊娠・出産・子育てについての相談窓口

子育て世代包括支援センター

※ 2つの窓口が連携して、サポートします! ※

主に **こころ** と **からだ** に関することなら・・・
大垣市保健センター

- ◆ところ/大垣市保健センター3階「すこやか相談室」
- ◆内容/保健師や助産師による、母子健康手帳の交付、妊娠中や産後のこころとからだの相談、妊娠中や産後に受けられるサービスについての情報提供など
- ◆受付時間/月～金曜日(祝日、年末年始を除く)の午前8時30分～午後5時15分
- ◆問合せ/同センター (☎75-2328) へ



スマイル発達相談

市は、「スマイル発達相談」を毎月開催しています。子どもの成長と発達に不安や悩みを抱える人、発達につながる子どもとの遊びのレパートリーを増やしたい人は、お気軽にご相談ください。

- *対象/市内在住の18歳以下の子どもと保護者
- *とき・ところ/下表のとおり
- *内容/保健師、保育士、公認心理師などによる、子どもの発達についての相談
- *申込/9月15日から、子育て支援課 (☎47-7291) へ



と き	と ころ
10/12(水)	①9:00～9:45 南部子育て支援センター
11/13(日)	②10:00～10:45 中川ふれあいセンター
12/14(水)	③11:00～11:45 青年の家

油断大敵! 生活習慣病を予防しよう!

運動不足、偏った食事、食べ過ぎ、飲み過ぎ、ストレス、喫煙などの不健康な生活は生活習慣病を発症させ、自覚症状のないまま心臓病や脳卒中等の深刻な病気を引き起こします。今から生活習慣病の改善に取り組んでみませんか。詳しくは、大垣市保健センター (☎75-2322) へ。



生活習慣を見直しましょう

食事習慣の工夫

- ①よく噛んでゆっくり食べる
- ②野菜から先に食べる
- ③腹八分目までにする
- ④野菜を積極的にとる
- ⑤夕食後の間食は控える



運動習慣の工夫

- ①「ながら」運動を行う(テレビを見ながら脚上げなど)
- ②車よりも自転車、自転車よりも徒歩を選択する
- ③積極的に階段を使う
- ④1日8,000歩を目標に歩く
- ⑤今より10分多く体を動かす

特定健診は1年に1回受診しましょう

特定健診は、生活習慣病や、その前兆である内臓脂肪型肥満を早期に発見・改善するため、40歳から74歳までの人を対象に実施しています。特定健診の結果、生活習慣病の恐れがある人を対象に保健指導が行われます。特定健診をきっかけに、自分自身の健康を見直しましょう。



特定健診について詳しくは、ご加入の国民健康保険や健康保険組合などの医療保険者へお問い合わせください。

周りの人には相談しづらい、子育てやこころ、からだの悩みはありませんか。近年、コロナ禍で育児の方法や環境が変わり、ママの抱える悩みも幅広く広がっています。

同センターでは、一人一人に寄り添い、妊娠期から子育て期までのご相談に応じます。市の子育てサービスの情報提供も行っていますので、ひとりで悩まずに、お気軽にご相談ください。



主に **子育て** に関することなら・・・
キッズピアおおがき子育て支援センター

- ◆ところ/キッズピアおおがき子育て支援センター交流サロン内
- ◆内容/子育てアドバイザーによる、子育ての不安や悩み・心配ごととの相談、子育て支援情報の提供など
- ◆受付時間/月～金曜日(祝日、年末年始を除く)の午前10時～午後5時
- ◆問合せ/同センター (☎090-9182-4747) へ

