

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/10月28日(金) 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/10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/10月25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

介護予防教室

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/10月12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、ヨガマットまたはバスタオルなど
 - *申込/10月3日から、同センター(☎82-8850)へ
- 手を使って楽しく認知症予防!**
- *とき/10月15日(土) 午後1時30分～3時

- *ところ/老人保健施設西濃西館3階食堂
 - *定員/8人(先着順)
 - *申込/10月3日から、同センター(☎73-4007)へ
- 若返ろう!脳活しよう!音楽で!パートⅡ**
- *とき/10月27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/飲み物
 - *申込/10月3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
10/8(土) 10:00～11:30、13:00～16:00	イオンモール大垣(外野)
10/23(日) 9:30～11:30、13:00～16:00	イオンタウン大垣(三塚町)
10/29(土) 10:00～11:30、13:00～16:00	イオンモール大垣(外野)
10/30(日) 9:30～11:30、13:00～16:00	アクアウォーク大垣(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

感染症に負けない体づくり

感染症は、乳幼児から高齢者まで誰もが感染する危険性があります。感染症から身を守るために大切なことは、予防対策として抵抗力の高い体をつくることです。日ごろから、できることから実践し、一人一人が感染しない体づくりを心がけましょう。

詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322)へ。

▶感染症に負けない体をつくる

- ◆栄養バランスの良い食事を心がける
- ◆十分な睡眠をとる
- ◆ストレスは適度に発散する
- ◆体を温める



▶感染症を予防するために

- ◆人混みはなるべく避ける
- ◆換気を適度に行う
- ◆予防接種を受ける



高齢者インフルエンザ定期予防接種

～接種を希望する人は早めに接種を～

予防接種法に基づく高齢者を対象としたインフルエンザ定期予防接種を開始します。市が委託した医療機関で、期間中に1回受けることができます。例年よりも早い流行が予想されているため、接種を希望する人は、早めに接種をお願いします。

詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322)へ。

- ◆対象/市内に住民票がある65歳以上の希望者(60～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の機能の障がいや、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障がいがあり、身体障害者手帳1級に相当する人を含む)
- ◆接種期間/10月15日(土)～令和5年1月31日(火)
- ◆接種料/1,700円 ※生活保護世

帯・中国残留邦人等支援給付受給世帯の人は、事前に印鑑を持って大垣市保健センターで手続きをすれば、無料になります

- ◆申込/直接、市が委託した医療機関(市HPまたは、本紙10月15日号の班回覧のチラシに掲載)へ ※市外のかかりつけ医で接種希望の人は、事前に同センターへ



高齢者の食育教室

つるかめキッチン

団塊世代の高齢化が本格化し、要介護認定者のさらなる増加が予測されるなか、男性も家事に取り組み、家庭で活躍できるよう、市では調理初心者男性を対象に、「高齢者の食育教室」を開催します。この機会に、料理の基本を学んでみませんか。

- ❖対象/市内に住民票がある65歳以上の男性で、調理初心者の方
- ❖とき/11月4・18日 いずれも金曜日の午前9時30分～10時30分
- ❖ところ/大垣市保健センター3階衛生教育室
- ❖内容/動画を見ながら料理の基本と簡単定番料理の作り方を学ぶ
- ❖定員/各6人(先着順)
- ❖申込/10月3～31日に、同センター(☎75-2322)へ



大垣市食育推進キャラクター「ますごめくん」

申請期限は令和5年3月31日まで 不妊治療費助成

市は、一般不妊治療(人工授精)費用および特定不妊治療(体外受精・顕微授精)費用の助成を行っています。申請がまだお済みでない人は期限内に手続きをお願いします。詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322)へ。

【一般不妊治療】

- 助成対象/次の①～③をすべて満たす夫婦
 - ①法律上の婚姻をしているまたは事実婚の関係にある
 - ②少なくとも一方の住所が市内にある
 - ③医療保険各法の被保険者または被扶養者である
- 対象経費/令和4年3月診療分の人工授精に係る保険適用外の治療費(検査を含む)
- 助成額/対象経費の2分の1以内で1,000円未満を切り捨てた額(上限5万円)
- 申請期限/令和5年3月31日まで



【特定不妊治療】

- 助成対象/次の①、②をすべて満たす夫婦
 - ①法律上の婚姻をしているまたは事実婚の関係にある
 - ②少なくとも一方の住所が市内にある
- 対象経費/体外受精および顕微授精に係る保険適用外の治療費
- 助成額/治療1回につき対象経費から県助成金を控除した金額(上限10万円)
- 助成回数/令和4年3月31日までに治療を開始し、令和4年度に終了する治療について1回 ※通算の助成回数によっては、助成を受けられない場合があります。詳しくは、同センターへお問い合わせください
- 申請期限/令和5年3月31日まで