

保健センターの教室など

大垣地域 乳幼児相談

*とき/11月2・9・16・30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/10月17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/11月7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/10月17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/11月10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/10月17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/生活習慣病の予防、こころの病などに関する相談
*申込/10月17日から、各保健センターへ



内容	とき	ところ・問合せ
一般相談	11/8(火)・22(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	11/15(火)	上石津保健センター (☎45-2933)
	11/10(木)	墨保保健センター (☎62-3112)
こころの相談 保健師による相談	11/15(火)	大垣市保健センター (☎75-2322)

子ども医療電話相談「#8000」

休日、夜間の急な子どもの症状にどのように対処したら良いのか、病院を受診した方が良いのか迷った時は、看護師(必要に応じて小児科医)から、アドバイスが受けられます。

- 相談受付/①月～金曜日 午後6時～翌朝8時 ②土・日曜日、年末年始(12月29日～1月3日) 午前8時～翌朝8時(24時間)
- 電話番号/#8000(全国同一の短縮ダイヤル)

しっかり対策!

感染症を防ぎましょう!

これから寒くなってくると、インフルエンザ、風邪などの感染症が流行しやすくなります。そのため、新型コロナウイルス感染症をはじめ、同時期に複数の感染症が流行する恐れもあります。

感染症の種類は様々ですが、基本的な予防対策は同じであり、「手洗い」「マスクの着用」「3密(密接・密集・密閉)回避」「換気」などを徹底し、感染予防を心がけましょう。

詳しくは、大垣市保健センター (☎75-2322) へ。

かからない・うつさないために

感染症の経路はおもに「接触感染」「飛沫感染」「空気感染」の3パターンがあります。

次の4つのポイントを意識し、感染予防に努めましょう。



受診してみませんか? 歯周病健康診査



歯周病は、細菌の感染によって引き起こされ、全身の病気とも深い関係があります。自覚症状がないため、知らず知らずのうちに歯ぐき(歯肉)や歯を支える骨などが溶け、最終的には歯が抜けてしまいます。大切な歯を失わないためにも、この機会に歯周病健康診査を受診しましょう。

- ▶対象/市内在住の40～74歳の人
- ▶受診期間/令和5年2月28日まで
- ▶受診場所/市が委託した歯科医療機関
※事前に電話予約が必要
- ▶内容/口腔内検査、歯周病検査、口腔衛生指導
- ▶受診料/300円
- ▶問合せ/大垣市保健センター (☎75-2322)、上石津保健センター (☎45-2933)、墨保保健センター (☎62-3112) へ



受託医療機関

清流の国ぎふ健康・スポーツポイント事業

11月は健康づくりチャレンジ月間

- ❖対象/市内に住民票がある20歳以上の人
- ❖期間/11月1日(火)～11月30日(水)
- ❖参加方法/健康づくりチャレンジシート(紙版)を取得、または専用アプリで参加申込
- ❖内容/チャレンジシートに毎日の歩数を記録し、規定歩数を達成すると、抽選で景品が当たります。また、歩数に応じて、通常の清流の国ぎふ健康・スポーツポイント事業にもポイントが加算されます
- ❖応募方法/12月20日までに、専用はがき、またはアプリで応募
- ❖チャレンジシート(紙版)配布場所/大垣市・上石津・墨保保健センター、国保医療課 ※市HPからダウンロード可
- ❖問合せ/大垣市保健センター (☎75-2322) へ

専用アプリのダウンロードはこちらから



Android端末



iOS端末



市HP

歯の供養祭



岐阜県保険医協会では、使わなくなった入れ歯などを、感謝の意を込めて無料で供養する「歯の供養祭」を開催します。

- *とき/11月6日(日) 午前11時～
- *ところ/鏡島弘法 瑞甲山乙津寺(岐阜市鏡島中)
- *供養方法/10月31日までに、供養する入れ歯や抜けた歯などを洗浄してビニール袋で密封し、住所・氏名を記入のうえ、同協会(〒500-8844 岐阜市吉野町6-14大樹生命岐阜駅前ビル6階)へ送付。または、供養日の午前10時30分～10時50分に、乙津寺へ持参
- *問合せ/同協会 (☎058-267-0711) へ

ポイント① こまめにしよう、手洗い・手指消毒

▶こんなタイミングでは必ず手洗いを!

- 共用物に触った後
- 食事の前後
- 公共交通機関の利用後

▶指先、爪の間、指の間や手首も忘れずに洗いましょう



ポイント② 正しく使おう、マスク

▶マスク使用時のポイント

- 鼻とマスクの隙間を最小限にするようにピッタリと装着する
- マスクをつけた後は、外側を触らない
- 使い捨てマスクは、原則再利用せず、一回使うごとに捨てる
- マスク使用後は、ゴムの部分を持って外し、ビニール袋に入れるか、フタ付きのゴミ箱に捨てる
- マスクを捨てた後は、必ず手を洗う

ポイント③ 密(密接・密集・密閉)を避けましょう

ポイント④ 換気を適度に行ないましょう