

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／11月21日(月)
 - 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／各1人(先着順)
- 持ち物／糖尿病手帳(お持ちの人のみ)
- 申込／11月1日から、同センター(☎75-2322)へ

全地域
もうすぐパパママ教室

- 対象／妊娠6～8か月の妊婦と家族
- とき／11月19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10組(先着順)
- 申込／11月2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／11月22日(火) 午前9時～11時
- ところ／上石津保健センター、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

- 骨盤を正しく矯正し、きれいな姿勢を保ちましょう
- とき／11月16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、タオル
- 備考／不織布マスクを着用のうえ、動きやすい服装で参加
- 申込／11月1日から、同セン

- ター(☎82-8850)へ
- たった10分で！楽に動ける身体を実感！！頑張らない運動術
- とき／11月24日(木) 午後1時30分～3時
- ところ／お勝山ふれあいセンター1階娯楽集会室(牧野町)
- 定員／20人(先着順)
- 持ち物／飲み物、長めのフェイスタオル
- 備考／不織布マスクを着用のうえ、動きやすい服装で参加
- 申込／11月1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
11/3(木・祝) 10:00～11:30、13:00～16:00	イオンモール大垣(外野)
11/13(日) 9:30～11:30、13:00～16:00	イオンタウン大垣(三塚町)
11/20(日) 9:30～11:30、13:00～16:00	アクアウォーク大垣(林町)
11/26(土) 10:00～11:30、13:00～16:00	平和堂アルプラザ鶴見(鶴見町)

※日程については、都合により変更する場合があります

11月13～19日は

全国糖尿病週間

生活習慣病の中でも、急激に増加している糖尿病。
市では、11月13日から19日までの「全国糖尿病週間」に伴い、糖尿病予防の啓発活動を行っています。この機会に、糖尿病への関心と理解を深めましょう。
詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322)へ。

①糖尿病の原因と合併症

糖尿病は、運動不足や過食などによる高血糖が原因で発症します。進行すると、失明や脳梗塞、心筋梗塞などを引き起こす場合があります。

②自己管理と健診で糖尿病を防ぐ

年に一度は健康診査を受け、生活習慣を振り返ることが大切です。
大垣市保健センターでは、医師や看護師による講義や専門職による運動・食事指導などを行う糖尿病予防教室を2か月ごとに開催しています。ぜひ、ご参加ください。

無料風しん抗体検査を受けましょう！

昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性を対象に、令和7年3月31日までの期間で、無料で風しんの抗体検査と定期予防接種を実施します。今年度対象者には、クーポン券を送付しましたので、受託医療機関で受診してください。
詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322)へ。

◆令和4年度クーポン券の送付対象者

市内在住の昭和47年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性 ※昭和37年4月2日から昭和47年4月1日生まれの男性で、検査を希望する人は同センターへご連絡ください。随時、クーポン券を送付します。すでにクーポン券を利用して抗体検査や予防接種を受けた人は、対象となりません

◆受診時の持ち物

- ①令和4年度発行のクーポン券(有効期限があります)
- ②運転免許証やマイナンバーカード、健康保険証など(住所、氏名、生年月日が確認できるもの)
- ※定期予防接種対象者は、①②および抗体検査の結果など風しん抗体価が記載されているものをお持ちください

受託医療機関など詳しくは市HPをご覧ください



市HP

市民病院公開講座

- とき／11月17日(木) 午後4時～5時
- ところ／大垣市民病院管理棟5階講堂
- 内容／同病院糖尿病・腎臓内科医の藤谷淳さんによる「インスリンの発見から100(+1)年 糖尿病診療の移り変わり」と題した講演
- 備考／駐車場は、病院南駐車場をご利用ください。駐車券と引き換えに無料駐車券を配布します
- 問合せ／同病院糖尿病・腎臓内科(☎81-3341 内線2101)へ



くすのき苑ふれあい講座

脳トレ



- とき／11月15日(火) 午前10時～11時30分
- ところ／くすのき苑会議室
- 定員／7人(先着順)
- 内容／(株)nanoパーソナルトレーナーの倉本武寿さんによる椅子に座って行う上半身・下半身のストレッチ
- 持ち物／上靴、飲み物、タオル
- 備考／不織布マスクを着用のうえ、動きやすい服装で参加
- 申込／同苑(☎89-8100)へ

中川ふれあいセンター 認知症予防講座

身体と頭を使って、認知症を予防しよう！

- とき／11月21日(月) 午後2時～3時30分
- ところ／中川ふれあいセンター2階集会室
- 持ち物／飲み物、タオル
- 申込／同センター(☎82-8888)へ



大垣城をブルーライトアップ

糖尿病の予防や早期治療などの啓発の一環として、シンボルカラーの「ブルー」で大垣城をライトアップします。



11月11日(金)～20日(日) 午後6時～8時