

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/12月23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/12月7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/12月27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



ノロウイルスにご注意を

ノロウイルスや感染性胃腸炎による食中毒は、特に冬に流行します。体力の弱い子どもや高齢者は、重症化すると命に関わることもあるため、注意が必要です。
詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322)へ。

- ◆生食や半生食は控えて、食品の中心部までしっかりと75℃以上で60秒以上加熱する。ノロウイルスによる食中毒を防ぐため、二枚貝を調理する際には、85℃以上で90秒以上加熱する
- ◆調理をする時や食事の前にはよく手を洗い、調理器具などは、次亜塩素酸ナトリウム溶液を使用して洗浄消毒を十分に行う(新型コロナウイルスやインフルエンザウイルスの予防にも有効)
- ◆感染者のおう吐物や便などを処理する時は、ビニール手袋とマスクを着用し、処理後はしっかり手を洗う



いつまでも健康に！ 介護予防教室

「クリスマス&迎春の寄せ植えをして季節を楽しもう！」

- *とき/12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階会議室(大)
- *定員/15人(先着順)
- *持ち物/新聞紙、スコップ、エプロン、はさみ、ビニール手袋、持ち帰り用のビニール袋(Mサイズ程度)
- *申込/12月1日から、同センター(☎82-8850)へ



中川ふれあいセンター 脳トレリズム体操♪

- とき/12月16日(金) 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
- 内容/健康運動実践指導者の高橋美和子さんによる手具を使った脳トレリズム体操
- 持ち物/タオル
- 申込/同センター(☎82-8888)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
12/4(日) 9:30～11:30、13:00～16:00	イオンタウン大垣(三塚町)
12/17(土) 9:30～11:30、13:00～16:00	アクアウォーク大垣(林町)
12/18(日) 10:00～11:30、13:00～16:00	イオンモール大垣(外野)
12/25(日) 9:30～11:30、13:00～16:00	イオンタウン大垣(三塚町)
12/30(金) 10:00～11:30、13:00～16:00	イオンモール大垣(外野)

※日程については、都合により変更する場合があります

身障デイサービス 利用登録者募集

市は、身体障がい者を対象に、創作活動や社会見学を通して、歩行訓練ほか日常生活上で必要な訓練・指導を行う、社会参加型のデイサービスを実施しています。利用を希望する人は、事前登録してください。

- ◆対象/肢体不自由および視覚障がい、身体障害者手帳をお持ちの人
- ◆登録定員/40人
- ◆利用料/市内での活動=1回500円、市外での活動=1回1,000円 ※原則、月に2回までの参加
- ◆申込/大垣市障害者団体連絡協議会(☎78-8181)へ ※ご利用前に、事前登録と面談が必要

特定健康診査・胃がん検診を受診しましょう

初期の生活習慣病やがんは自覚症状がないことが多いため、気づかないうちに病気が進行してしまう危険があります。

定期的な健診・検診で、健康状態をチェックし、自分の健康を守りましょう。

市国民健康保険加入の40歳から74歳の方は 特定健康診査

特定健康診査は、生活習慣病の予防と早期発見のための健診です。毎年の受診で、一年ごとの変化を把握することができます。

市内医療機関でも引き続き受診できますので、ご希望の場合は、受診票と一緒に同封されている案内をご確認ください。

- ▶対象/40歳以上で、市国民健康保険に加入中かつ、今年度特定健康診査未受診の人 ※妊婦、6か月以上入院している人、75歳以上の人は除く
- ▶とき/月～土曜日(祝日、年末年始を除く)の午前8時15分～11時30分
- ▶ところ/大垣健診プラザ(大井3-21-9)
- ▶受診料/500円 ※心電図・眼底検査を希望する場合は追加で500円が必要
- ▶備考/令和4年度の受診は令和5年1月末までです。受診時に胃がん検診(50歳以上・別途800円必要)、大腸がん検診(40歳以上・別途300円必要)も受診可
- ▶申込/平日の午前9時～午後4時に、同施設(☎71-9782)へ
- ▶問合せ/国保医療課(☎47-8132)へ



健診専用会場のご案内

市特定健康診査と胃がん検診などのがん検診が受診できる健診専用会場が新しくなりました。平日はもちろん、土曜日でも受診していただけるようになり、より受診しやすくなりました。



新しくなった健診専用会場「大垣健診プラザ」

50歳以上の方は 胃がん検診

胃がんは、50歳以上の人に多く発症し、初期段階では自覚症状がほとんどありません。

一方で、早期に発見・治療すれば、治る確率は90%以上と言われています。自覚症状のない初期段階で発見するためにも、定期的に検診を受診しましょう。

- ▶対象/市内在住の50歳以上の人
- ▶とき/月～土曜日(祝日、年末年始を除く)の午前8時15分～11時30分
- ▶ところ/大垣健診プラザ(大井3-21-9)
- ▶受診料/800円
- ▶備考/令和4年度の受診は令和5年2月末までです
- ▶申込/平日の午前9時～午後4時に、同施設(☎71-9782)へ
- ▶問合せ/大垣市保健センター(☎75-2322)へ