

## 保健センターの教室など

### 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/3月18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/3月1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/3月28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

### 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/3月29日(水)

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/3月1日から、同センター(☎75-2322)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
3/4(土) 10:00～11:30、13:00～16:00	イオンモール大垣(外野)
3/5(日) 9:30～11:30、13:00～16:00	イオンタウン大垣(三塚町)
3/12(日) 9:30～11:30、13:00～16:00	イオンタウン大垣(三塚町)
3/18(土) 10:00～11:30、13:00～16:00	イオンモール大垣(外野)
3/21(火・祝) 9:30～11:30、13:00～16:00	イオンタウン大垣(三塚町)
3/25(土) 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

## 3月は自殺対策強化月間

### かけがえのない命を守るために

心の健康や病気が気になるときは、一人で悩まず、身近な人や地域の相談機関に相談しましょう。また、本人だけでなく家族などの身近な人が、自殺やうつ病のサインに気付くことが大切です。詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322)へ。

#### 大切な人の命を守るためにできること

##### 【気付き】

●家族や仲間の発言、行動や体調の変化などに気付き、声をかけましょう

##### 【傾聴】

●悩みを話してくれたら、本人の気持ちを尊重しながら耳を傾けましょう

##### 【つなぎ】

●相談を受けたら早めに専門家に相談するよう促しましょう  
●相談を受けた側も、一人で抱え込まず、家族、友人、上司などに協力を求め、連携をとりましょう

##### 【見守り】

●身体や、心の健康状態について声をかけ、焦ることなく、優しく寄り添いながら見守りましょう



## 3月第2木曜日は「世界腎臓デー」 知って予防!慢性腎臓病

慢性腎臓病の早期発見には、定期的な検査を受けることが大切です。年に1回は健康診断を受け、ご自身の腎臓の状態を確認しましょう。

詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322)へ。

#### <慢性腎臓病とは>

慢性腎臓病とは、腎臓の働きが健康な人の60%以下に低下するか、タンパク尿が出るといった腎臓の異常が続く状態をいいます。慢性腎臓病にかかっている人は、成人の8人に1人いると考えられていますが、初期は自覚症状がほとんどなく、多くの人が自分が慢性腎臓病であることに気付いていません。進行すると、夜間尿、むくみ、貧血などの症状が現れ、食事療法や透析療法などの治療が必要になります。

#### <発症要因は?>

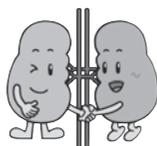
主な原因は、生活習慣病に伴うもので、高血圧や糖尿病、肥満、運動不足、飲酒、喫煙、ストレスなどが大きく関与します。

#### <予防が第一!>

腎臓の機能は、ある程度まで低下してしまうと、正常な状態に戻すことは困難です。

次のことに注意して早期に対策をとりましょう。

- ❖定期的に健診を受けて、生活習慣を見直す
- ❖食生活の改善と運動で肥満を解消する
- ❖禁煙する
- ❖血圧が高めの人は、血圧を管理する
- ❖治療中の人は、主治医の指導を十分を守る



## いつまでも健康に! 介護予防教室

### 若返ろう!脳活しよう!音楽で!

- とき/3月23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
- 備考/マスクを着用のうえ、動きやすい服装で参加
- 申込/3月1日から、同センター(☎71-2252)へ



#### ■各種相談窓口

相談窓口	電話番号	相談日時
こころの健康相談統一ダイヤル	0570-064-556	【月～金曜日】 ①午前10時～正午 ②午後1時～4時 ③午後6時30分～10時30分 (午後10時まで受付)
いのちの電話・ナビダイヤル	0570-783-556	【毎日】 午前10時～午後10時
いのちの電話・フリーダイヤル	0120-783-556	【毎日】 午後4時～9時 (毎月10日は午前8時～翌日午前8時)
#いのちSOS	0120-061-338	【月・木・金曜日】 24時間対応 【火・水・土・日曜日】 午前6時～翌日午前0時
よりそいホットライン	0120-279-338	24時間対応
岐阜県精神保健福祉センター	058-231-9724	【月～金曜日】 午前9時～午後5時
西濃保健所「こころの相談」	73-1111(内線274)	【毎月2回木曜日】 午前10時～11時30分(要予約)
大垣市保健センター「こころの相談」	75-2322	【毎月1回火曜日】 午前9時～11時(要予約)

#### 市役所東側をブルーライトアップ

自殺対策強化月間に合わせ、市役所東側を「ブルー」にライトアップします。

3月1日(水)～7日(火)  
日没～午後8時