

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/6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/6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/6月27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



対象者には無料クーポンを送付しました

大腸がん検診を受けましょう

5月中旬に、50歳(昭和47年4月2日～昭和48年4月1日生まれ)の人へ、大腸がん検診の無料クーポン券を郵送しました。

大腸がんは早期に見つけることができれば95%以上の方が治ると言われていますが、早期にはほとんど自覚症状はありませんので、ぜひこの機会に受けましょう。検診実施日などは本紙「健康ガイド」で随時お知らせします。

詳しくは市HPをご覧ください。大垣市保健センター(☎75-2322)、上石津保健センター(☎45-2933)、墨俣保健センター(☎62-3112)へ。



市HP

日本脳炎第2期接種はお済みですか？

日本脳炎予防接種は、第1期接種3回(生後6～90か月未満)、第2期接種1回、計4回受ける必要があります。平成25年4月2日～平成26年4月1日生まれ(小学4年生の児童)で、日本脳炎第2期接種を受けていない人に対して、封書(予診票在中)を6月初旬に送付します。無料で接種できる期間は、13歳の誕生日の前日までです。詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322)へ。

※新型コロナウイルスワクチン接種とその他のワクチン接種の間隔は互いに13日以上あける必要があります

いつまでも健康に！ 介護予防教室

《お風呂deリハ(お風呂だからできる動きを学ぶ)》

- *とき/6月15日(木)・27日(火) 午前9時30分～11時30分
- *ところ/上石津老人福祉センター悠楽苑(和室、リハビリ室)
- *持ち物/飲み物、タオル、お風呂セット
- *備考/運動しやすい服装で参加、マスク着用、必ずお風呂に入らなければいけない教室ではありません
- *問合せ/リハの木の岸本さん(☎090-2925-6166)へ

《知っていますか？オーラルフレイル》

- *とき/6月17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(藤江町)
- *定員/8人(先着順)
- *持ち物/いつも使用している歯ブラシ、手鏡
- *備考/マスク着用
- *申込/6月1日から、同施設(☎73-4007)へ

《若返り体操(自力整体)》

- *とき/6月21日(水) 午後1時30分～3時
- *ところ/中川ふれあいセンター2階集会室大
- *定員/20人(先着順)



5月31日～6月6日は禁煙週間

厚生労働省が定める今年度の禁煙週間のテーマは「たばこの健康影響を知ろう！～望まない受動喫煙のない社会を目指して～」です。詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322)へ。

●喫煙による影響

喫煙は、免疫力の低下や呼吸器系の炎症などを引き起こすため、感染症の発症リスクを高めます。また、胎児の細胞が成長する時期である妊娠中の喫煙は、早産や低出生体重児などが起こるリスクを高めることにもなります。さらに、たばこの先から立ち上る煙(副流煙)は、直接たばこから吸い込む煙(主流煙)より有害物質が多く、周りの人の健康にまで影響を及ぼします。

シルバーリハビリ体操指導士養成講座

生き活きとした地域づくりのために、市の介護予防教室や、地域での自主活動団体の活動で体操を指導・普及する「シルバーリハビリ体操指導士」の養成講座を開催します。

- ◆対象/次の①②いずれにも該当し、原則毎回受講できる人
 - ①市内在住で常勤の職に就いていないおおむね50歳以上の人
 - ②地域で体操普及のためのボランティア活動ができる人
 ※仕事で活用することのみを目的とした受講はご遠慮ください
- ◆とき/7月12日～9月13日<全10回>
いずれも水曜日の午後1時30分～4時40分
- ◆ところ/奥の細道むすびの地記念館2階多目的室1
- ◆定員/20人(先着順)
- ◆持ち物/飲み物、運動しやすい服装
- ◆申込/6月2日から、大垣市保健センター(☎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
6/2(金) 9:30～11:30、13:00～16:00	大垣市役所
6/3(土) 9:30～11:30、13:00～16:00	アクアウォーク大垣(林町)
6/4(日) 10:00～11:30、13:00～16:00	イオンモール大垣(外野)
6/10(土) 9:30～11:30、13:00～16:00	イオンタウン大垣(三塚町)
6/17(土) 10:00～11:30、13:00～16:00	イオンモール大垣(外野)
6/24(土) 9:30～11:30、13:00～16:00	イオンタウン大垣(三塚町)

※日程については、都合により変更する場合があります

- *持ち物/飲み物、ヨガマットまたはバスタオルなど
- *備考/運動しやすい服装で参加、マスク着用
- *申込/6月1日から、同施設(☎82-8850)へ
- 《園芸で生活を楽しもう(多肉植物の寄せ植え)》
- *とき/6月22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)
- *参加料/500円
- *持ち物/はさみ、色マジック、ビニール手袋、割りばし、持ち帰り用の袋
- *備考/マスク着用
- *申込/6月1日から、同施設(☎71-2252)へ
- 《買い物deリハ(買い物、健康状態のチェック、体操)》
- *とき/6月27日(火) 午後1時30分～3時
- *ところ/イオンタウン大垣1階MAエリア21(三塚町)
- *定員/20人(先着順)
- *持ち物/飲み物、タオル、買い物に必要なお金、エコバッグ
- *備考/運動しやすい服装で参加、マスク着用、自宅まで送迎も可能(上石津地域を除く) ※送迎は5人まで(先着順)
- *申込/㈱リリフル(☎84-2325)へ