

## 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/7月15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/7月4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/7月25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

### 全地域 栄養相談

- \*対象/市内在住で、食生活に不安のある人やその家族など
- \*とき/7月28日(金)
  - 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/管理栄養士による栄養指導
- \*定員/各1人(先着順)
- \*持ち物/糖尿病手帳など(お持ちの人のみ)
- \*申込/7月4日から、同センター(☎75-2322)へ



## 産後ケア事業をご利用ください

- ◎対象/市内に住民票がある生後1年未満の赤ちゃんとお母さんで、次のいずれにも該当する人
  - ①心身の不調や育児不安などがある人
  - ②日中、家族等からの支援が受けられないなど特に支援が必要である人 ※専門的な医療が必要な人は利用できません
- ◎内容/授乳や沐浴等の育児相談、乳房に関する相談、赤ちゃんの発育・発達等の相談、お母さんのからだやこころの健康管理
- ◎利用料/1回3,300円
- ◎備考/利用前には担当者との面談があります。事前に市子育て世代包括支援センター(大垣市保健センター内☎75-2328)へお問い合わせください。

いつまでも健康に!

## 介護予防教室

- \*共通事項/マスク着用
- 《自宅で簡単エクササイズ(転倒しない体作り)》
- \*とき/7月15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/運動しやすい服装、飲み物
- \*申込/7月3日から、同施設(☎73-4007)へ
- 《若返り体操(自力整体)》
- \*とき/7月19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)
- \*持ち物/運動しやすい服装、飲み物、ヨガマットまたはバスタオルなど
- \*申込/7月3日から、同センター(☎82-8850)へ
- 《いつまでも元気若々しく(体操教室)》
- \*とき/7月21日(金) 午後1時～2時30分
- \*ところ/くすのき苑会議室(多芸島)
- \*定員/10人(先着順)
- \*持ち物/運動しやすい服装、飲み物、タオル



## 40歳を迎えたら 骨粗しょう症検診を!



人間の骨量は20歳前後まで増え続け、40歳前後から減少し始めます。自分自身の骨量を知り、『貯骨』ができる生活を送りましょう。

- ◇対象/40～70歳の女性(骨粗しょう症治療中の人は除く)
- ◇受診期間/10月31日(火)まで
- ◇受診場所/市内委託医療機関(市HPに一覧を掲載)
- ◇受診料/500円
- ◇受診方法/10月20日までの平日に、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)のいずれかへ申し込みのうえ、医療機関で受診

## 7月は「愛の血液助け合い運動」月間

標語「助けたい 思いが届く 献血で」

今年も7月1日から31日まで、「愛の血液助け合い運動」が全国一斉に行われます。この機会にぜひ献血にご協力をお願いします。

- ◇対象/男性は17～69歳、女性は18～69歳の健康な人(65歳以上の人は、60～64歳に献血経験が必要)

	とき	ところ ※すべて400ml
7/2(日)	9:30～11:30、13:00～16:00	アクアウォーク大垣(林町)
7/9(日)	9:30～11:30、13:00～16:00	イオンタウン大垣(三塚町)
7/17(月・祝)	10:00～11:30、13:00～16:00	イオンモール大垣(外野)
7/29(土)	9:30～11:30、13:00～16:00	イオンタウン大垣(三塚町)

## 無料風しん抗体検査を受診しましょう!

詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322)へ

### ◆令和5年度クーポン券の送付対象者

市内在住の昭和41年4月2日から昭和47年4月1日生まれの男性 ※昭和37年4月2日から昭和54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5年度発行のクーポン券(有効期限があります)
- ②運転免許証や健康保険証、マイナンバーカードなど(住所、氏名、生年月日が確認できるもの)
- ※すでに抗体検査を実施済みで、定期予防接種を受ける人は、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が必ず必要です

### ◆受託医療機関

厚生労働省HPや市HPでご確認ください



市HP

- \*申込/7月3日から、同施設(☎89-8100)へ
- 《買い物deリハ(買い物、健康状態のチェック、体操)》
- \*とき/7月25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、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
- 《若返ろう!脳活しよう!音楽で!(音楽療法)》
- \*とき/7月27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階音楽集会所
- \*定員/30人(先着順)
- \*持ち物/運動しやすい服装、飲み物、タオル
- \*申込/7月3日から、同センター(☎71-2252)へ
- 《口腔機能の向上》
- \*とき/7月29日(土) 午後1時30分～3時
- \*ところ/友和苑地域交流室(入方)
- \*定員/30人(先着順)
- \*申込/7月3日から、同施設(☎88-1567)へ