

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/8月25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/8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

- *とき/8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



高齢者肺炎球菌 定期予防接種のご案内

- ▶対象/下表のとおり
- ▶接種期間/令和6年3月31日まで
- ▶接種場所/市内協力医療機関(市HPに一覧を掲載・電話予約が必要)
- ▶接種料/3,000円 ※生活保護世帯や中国残留邦人等支援給付受給世帯の人は無料(要手続き)
- ▶持ち物/送付したお知らせ文書または案内ハガキ、健康保険証など本人確認ができるもの
- ▶問合せ/大垣市保健センター(☎75-2322)へ

対 象	
市内に住民票があり、過去に肺炎球菌ワクチン(ニューモバックスNP)を接種したことがない人で、次の①～③いずれかの条件を満たす人	
①	令和5年度に65歳になる人(4月にお知らせ文書を発送済) ※昭和33年4月2日～34年4月1日生まれの人
②	60～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の機能の障がいや、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障がい、身体障害者手帳1級をお持ちの人
③	令和5年度に70・75・80・85・90・95・100歳になり、過去に定期予防接種を受けたことがない人(7月に案内ハガキを発送済)

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
8/6(日) 9:30～11:30、13:00～16:00	アクアウォーク大垣(林町)
8/12(土) 9:30～11:30、13:00～16:00	イオンタウン大垣(三塚町)
8/15(火) 10:00～11:30、13:00～16:00	イオンモール大垣(外野)
8/16(水) 10:00～11:30、13:00～16:00	イオンモール大垣(外野)
8/20(日) 9:00～16:00	イオンタウン大垣(三塚町)
8/22(火) 9:30～11:20	西濃総合庁舎(江崎町)

※日程については、都合により変更する場合があります

いつまでも健康に! 介護予防教室

- 共通事項/運動しやすい服装で参加、マスク着用
- **転ばない身体作り(転倒予防)**
 - とき/8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かたらいプラザ1階娯楽集会室
 - 定員/30人(先着順)
 - 持ち物/飲み物、タオル
 - 申込/8月1日から、同センター(☎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/8月29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



ヘルスマイト養成講座

受講者募集!

- 対象/市内在住でヘルスマイト養成講座の受講修了後、地域の食生活改善推進員として活躍できる人
- とき/9月25日(月)、10月16日(月)・30日(月)、11月13日(月)・30日(木) <全5回> 午前9時～12時
- ところ/大垣市保健センター
- 内容/健康づくりと食生活・運動、生活習慣病の基礎知識、食生活改善推進員の役割など
- 定員/20人(先着順)
- 参加料/2,000円
- 申込/8月2日から、同センター(☎75-2322)へ



受診はお済みですか? 子宮頸がん検診

今年度分の子宮頸がん検診を令和6年2月末まで実施しています。がんの初期は、自覚症状がほとんどないため、検診での早期発見が大切です。まだ受診していない人は、この機会に受診しましょう。

- ◆対象/市内に住民登録がある20歳以上の女性
- ◆受診方法/運転免許証や健康保険証などの身分証明書を持って、直接下表の医療機関へ
- ◆受診料/頸部のみ800円、頸部および体部1,500円 ※体部は頸部の検診の結果、出血などがあり医師が必要と認めた人のみ受診
- ◆問合せ/大垣市保健センター(☎75-2322)へ



医療機関名	所在地	電話
井口クリニック	領家町2-93	77-5355
市川外科(要予約)	南若森町328	75-5078 74-7065
大垣健診プラザ(要予約)	大井3-21-9	71-9782
大垣徳洲会病院(要予約)	林町6-85-1	77-6110
クリニックママ(要予約)	今宿3-34-1	73-5111
児玉レディースクリニック	高砂町1-31	82-1155
ハットリレディースクリニック	大井2-38-3	74-5550
真鍋医院	花園町4-10-1	75-1211
もりレディースクラブクリニック(要予約)	河間町1-13	74-1888
山岸マタニティクリニック	俵町133	75-5688

8月31日は やさいの日 ～8月は野菜ファースト強化月間～

岐阜県では「野菜ファースト」をキーワードに県民の野菜摂取量増加に向けた取り組みを行っています。

健康に過ごすためには、日々の食事は重要な要素の一つです。野菜を食事に取り入れ、バランスの取れた食事を摂ることで、健康な体づくりを目指しましょう。

詳しくは、西濃保健所健康増進課(☎73-1111 内線278)へ。



- 備考/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
- **理学療法士によるお風呂deリハ(お風呂だからできる動きを学ぶ)**
 - とき/8月30日(水) 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/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
- **一緒に運動しよう会(運動機能向上)**
 - とき/9月2日(土) 午前10時～11時30分
 - ところ/まちなかケアセンター2階リハビリサロン(南瀬町)
 - 備考/かかとがある靴で参加
 - 問合せ/同サロン(☎71-8015)へ