

市民伝言板

このコーナーには、市民団体などの催し・講座・募集を掲載しています。

大垣グリーンクラブ体験入団

- *対象者／男性（高校生以上）
- *とき／8月20日(日)・26日(土) 午後1時～4時
- *ところ／綾里地区センター
- *内容／男性合唱を体験し、音楽を楽しむ
- *問合せ／同クラブの杉浦さん (☎91-4467) へ



おもちゃ病院「おおがき」

- *とき・ところ／①毎月第2火曜日：中川ふれあいセンター ②毎月第2土曜日：総合福祉会館 ③毎月第3金曜日：南部子育て支援センター ④毎月第3土曜日：アルプラザ鶴見（鶴見町） ①～③午前10時～正午 ④午前10時30分～午後0時30分
- *内容／壊れたおもちゃの無料修理
- *問合せ／おもちゃ病院「おおがき」の小澤さん (☎090-8671-1117) へ



成年後見相談会・説明会

- *とき／9月17日(日) 午後1時30分～4時30分
- *ところ／OKBふれあい会館4階会議室（岐阜市藪田南）
- *内容／司法書士による成年後見制度の利用についての相談
- *定員／9枠（先着順、要申込）
- *備考／3階301中会議室にて「成年後見制度に関する説明会」も開催(定員80人、要申込)
- *申込／8月28日～9月11日に、県司法書士会事務局 (☎058-259-7118) へ

水門川ワンコとSUP体験会

- *とき／9月2日(土) 午前11時～午後4時
- 【体験時間】①午前11時～②午後1時～③午後2時～④午後3時～ ※各回50分程度〈雨天・増水時は中止〉
- *ところ／水門川(丸の内公園付近)
- *定員／各回15人（先着順） ※犬1頭につき飼い主1人と同乗できます。犬連れの人でなくても乗船できますが、イベントの特性上、犬と触れ合う機会があります ※6歳未満は乗船不可
- *参加料／高校生以上1,000円、中学生以下500円、犬といっしょ1,500円
- *持ち物／濡れてもいい服装や靴
- *申込／申込ページから申込
- *問合せ／まちづくり市民活動支援センター(☎75-0394) へ



「ジャストワンナイトコンサート」出演者募集

- *とき／12月17日(日) 午前10時～午後9時
- *ところ／大垣駅通り周辺の飲食店ほか
- *内容／飲食店や公共施設を会場に演奏を披露する
- *備考／イベント運営のボランティアも募集しています。
- *申込／8月31日までに、ジャストワンナイト実行委員会の徳永さん (☎71-8677、午前9時～午後4時30分) へ



油断大敵！生活習慣病を予防しよう！

運動不足、偏った食事、暴飲暴食、ストレス、喫煙、睡眠不足などの不適切な生活習慣はありませんか。これらの生活習慣が積み重なると内臓脂肪が蓄積し、糖尿病や高血圧症、高脂血症などの生活習慣病の発症リスクを高めます。生活習慣病は、自覚症状のないまま動脈硬化を進め、心臓病や脳卒中などの深刻な病気を引き起こします。

今から生活習慣病の改善に取り組んでみませんか。詳しくは、大垣市保健センター (☎75-2322) へ。

生活習慣を見直しましょう

食事習慣の工夫

- ①よく噛んでゆっくり食べる
- ②野菜から先に食べる
- ③腹八分目までにする
- ④野菜を積極的にとる
- ⑤夕食後の間食は控える



運動習慣の工夫

- ①「ながら」運動を行う（テレビを見ながら脚上げなど）
- ②車よりも自転車、自転車よりも徒歩を選択する
- ③積極的に階段を使う
- ④1日8,000歩を目標に歩く
- ⑤今より10分多く体を動かす

「清流の国ぎふ健康・スポーツポイント事業」を活用しましょう

生活習慣の改善の取り組みや健康診査、特定保健指導などを受けてポイントを集めると、素敵な特典と交換できます。

生活習慣の改善の取り組みメニューに「ラジオ体操などの体操を行う」が追加されました。毎日体を動かすきっかけを作りましょう。

チャレンジシートは、市HPからダウンロードできます。



市HP

特定健康診査・特定保健指導を活用しましょう

40歳から74歳までの人を対象に特定健康診査を実施しています。メタボリックシンドロームを中心とした生活習慣病の芽を早期に発見し、改善につなげることが可能です。

また、生活習慣の改善が必要な人を対象に、専門家と一緒に生活習慣の改善に取り組むことができる特定保健指導を実施しています。年に1回、特定健康診査を受けてご自身の身体の状態を点検しましょう。



特定健康診査などについて詳しくは、ご加入の国民健康保険や健康保険組合などの医療保険者へお問い合わせください。

成人健康診査（U-39健診）を受診しましょう

18歳から39歳の人を対象に成人健康診査（U-39健診）を実施しています。血液検査や尿検査、身体計測、体組成測定、診察など通常の健診内容に加え、歯科健診、栄養の話も聞くことができる充実した内容となっています。

受診を希望される人は申込ページから、お申し込みください。



申込ページ

集団健診のご案内

国民健康保険特定健康診査

特定健康診査は、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した健康診査です。

市は、下表の日程で特定健診の集団健診を実施します。平日に医療機関での受診が難しい人などは、この機会を利用して受診してください。



- 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、すでに75歳になっている人は除きます

- 受診料／500円（心電図・眼底検査を希望の場合は500円追加）
- 診査結果／受診月から約1～2か月後に結果を送付
- 申込／下表の申込開始日から、国保医療課国民健康保険グループ (☎47-8132) へ

とき	ところ	定員	申込開始日
10/1(日) ①9:30～②10:15～	上石津保健センター	各時間に20人程度	9/5(火)
10/22(日)	市役所	各時間に20人程度	9/20(水)
11/5(日)	南部子育て支援センター		
11/19(日)	市役所		
12/3(日)	市役所		
12/17(日)	情報工房		10/24(火)