

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／9月16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／9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／9月26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／9月29日(金)
 - ①午前10時～10時30分
 - ②午前10時30分～11時
 - ③午前11時～11時30分
 - ④午前11時30分～12時
- *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／9月4日から、同センター(☎75-2322)へ

9/24～30は結核予防週間

結核は、診断、治療、予防法が確立しており、治せる病気です。診断の遅れや治療の遅れなどによって重症化する人もいますが、早期に発見できれば、治療は短期間で済みます。

今年度は、受診機会のない人のために日曜日に結核・肺がん検診を実施します。ぜひ、受診してください。

詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322)へ。

高齢者の食育教室 つるかめキッチン

- 団塊世代の高齢化が本格化し、要介護認定者のさらなる増加が予測されるなか、男性も家事に取り組み、家庭で活躍できるよう、調理初心者男性を対象に「高齢者の食育教室」を開催します。
- ❖対象／市内の65歳以上の男性で調理初心者の人
 - ❖とき／10月6・20日・11月10・24日 いずれも金曜日の午前10時～正午
 - ❖ところ／大垣市保健センター3階衛生教育室
 - ❖内容／健康に関する講話や簡単な調理実習
 - ❖定員／各12人(先着順)
 - ❖申込／9月1～29日に、同センター(☎75-2322)へ

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



受けよう！命を守る大切な検診
9月は、「がん征圧月間」

日本人の死因の第1位である“がん”。国民の2人に1人がかかり、3人に1人が死亡しています。しかし、がんは、早期発見・治療により、約9割が治ると言われています。毎年9月は、「がん征圧月間」です。大切な命を守るために、がん検診を受けましょう。

市が実施するがん検診は、市の助成により、少ない自己負担で受けることができます。検診の詳細は、本紙⑩面に掲載の「健康ガイド」または、市HPをご覧ください。

詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322)へ。

がん検診健康パネル展

- *とき／10月16日(月)～20日(金) 午前8時30分～午後5時15分
- *ところ／市役所1階多目的スペース

健康イベント「がん検診に行っ得」

- *とき／10月22日(日) 午前9時～正午
- *ところ／市役所1階多目的スペース
- *内容／結核・肺がん検診、大腸がん検診(要事前申込)、乳がん自己触診体験、推定血管年齢測定、クイズラリー(先着で粗品進呈)など



いつまでも健康に！介護予防教室

ヨガで心と体を美しく整えよう

- *とき／9月15日(金) 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／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／9月1日から、同センター(☎82-8850)へ

歌って、踊って、脳を鍛える

- *とき／9月15日(金) 午後1時30分～3時
- *ところ／くすのき苑会議室(多芸島)
- *定員／10人(先着順)
- *持ち物／飲み物、タオル
- *備考／運動しやすい服装で参加、マスク着用
- *申込／9月1日から、同施設(☎89-8100)へ

自分でやってみよう！「腰痛予防体操」

- *とき／9月16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／7人(先着順) ※うつ伏せ可能な人のみ参加可
- *持ち物／飲み物
- *備考／運動しやすい服装で参加、マスク着用
- *申込／9月1日から、同施設(☎73-4007)へ

ヤクルトの健康測定会・腸元気生活のすすめ

- *とき／9月30日(土) 午後1時30分～3時
- *ところ／シニアフィットネスデイここから(友江)
- *定員／30人(先着順)
- *備考／マスク着用
- *申込／9月1日から、「友和苑」(☎88-1567)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
9/2(土)	9:30～11:30、13:00～16:00	イオンタウン大垣(三塚町)
9/17(日)	9:30～11:30、13:00～16:00	イオンタウン大垣(三塚町)
9/24(日)	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