

## 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/10月27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/10月10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/10月24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



## 結核・肺がん 休日検診

- ▶とき/10月22日(日) 午前9時～正午
- ▶ところ/市役所第1駐車場
- ▶対象/【結核検診】65歳以上の人 【肺がん検診】40歳以上の人 【喀たん検査】50歳以上で喫煙指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)が600以上の希望する人
- ▶受診料/無料(喀たん検査のみ500円)
- ▶持ち物/受診票
- ▶備考/受診票がない人は当日配布
- ▶問合せ/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
10/6(金) 9:30～11:30、13:00～16:00	市役所
10/7(土) 9:30～11:30、13:00～16:00	イオンタウン大垣(三塚町)
10/8(日) 10:00～11:30、13:00～16:00	イオンモール大垣(外野)
10/20(金) 9:00～11:30、13:00～16:00	大垣フォーラムホテル
10/22(日) 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

## 救急車を呼ぶ? 病院へ行く? 迷ったら 救急安心センターぎふ「#7119」 県内全域で10月1日から運用開始

救急電話相談窓口「救急安心センターぎふ(#7119)」の運用が、令和5年10月1日から県内全域で始まります。  
急な病気やケガをしたとき、救急車を呼んだ方がいいか、今すぐに病院に行った方がいいかなど、判断に迷ったら、お気軽にご相談ください。  
あくまでも相談、助言を目的とするものなので、緊急と思った時は、ためらわずに119番にお電話ください。  
詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322)へ。

- 対象となる方/岐阜県内に居住または滞在されている人
- 相談受付/24時間365日(年中無休)
- 電話番号/#7119(固定電話、携帯電話の場合)  
※ダイヤル電話、IP電話など、つながらない時は  
☎058-265-0009へ

## いつまでも健康に! 介護予防教室

### 楽しく運動し心身ともにリフレッシュしよう

- とき/10月18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/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/10月2日から同センター(☎82-8850)へ

### がんばらない運動

- とき/10月20日(金) 午後1時30分～3時
- ところ/くすのき苑食堂(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/10月2日から同施設(☎89-8100)へ

### 手先を使って楽しく認知症予防

- とき/10月21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)
- 備考/マスク着用
- 申込/10月2日から同施設(☎73-4007)へ



### 若返ろう! 脳活しよう! 音楽で!

- とき/10月26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
- 備考/運動しやすい服装で参加、マスク着用
- 申込/10月2日から同センター(☎71-2252)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/11月2日(木) 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

### 一緒に運動しよう会(運動機能向上)

- とき/11月4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/運動しやすい服装・かかどがある靴で参加、マスク着用
- 問合せ/同サロン(☎71-8015)へ

## 清流の国ぎふ健康・スポーツポイント事業 10月は健康づくりチャレンジ月間 オクトーバーラン&ウォーク岐阜県大会 ～1ヶ月ウォーキングチャレンジ～

- ❖対象/市内に住民票がある20歳以上の人
- ❖期間/10月1日(日)～31日(火)
- ❖参加方法/健康づくりチャレンジシート(紙版)を取得、または専用アプリで参加(期間中にアプリを起動することで自動的に参加)
- ❖内容/チャレンジシートに毎日の歩数を記録、または専用アプリを使用し、規定歩数を達成すると、抽選で景品が当たります。
- ❖チャレンジシート(紙版)配布場所/大垣市・上石津・墨俣保健センター、国保医療課  
※市HPからダウンロード可
- ❖問合せ/大垣市保健センター(☎75-2322)へ

