

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／11月18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／11月2日から、同センター(☎75-2322)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／11月20日(月)
 - 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／11月2日から、同センター(☎75-2322)へ

上石津・墨保地域
乳幼児相談

- ＊対象／乳幼児を持つ保護者
- ＊とき／11月28日(火)
 - 午前9時～11時
- ＊ところ／上石津保健センター、墨保保健センター
- ＊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)、墨保保健センター(☎62-3112)へ

受診しましょう！
無料風しん抗体検査



昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性を対象に、令和7年3月31日までの期間で、無料で風しんの抗体検査と定期予防接種を実施します。今年度対象者には、クーポン券を送付しましたので、受託医療機関で受診してください。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運転免許証やマイナンバーカード、健康保険証など(住所、氏名、生年月日が確認できるもの)
- ※定期予防接種対象者は、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をお持ちください

受託医療機関など
詳しくは市HPを
ご覧ください



市HP

いつまでも健康に！介護予防教室

◆◆◆ 運動しやすい服装、マスク着用で参加 ◆◆◆

- 《リズムで脳トレ元気体操》
 - ＊とき／11月15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
 - ＊申込／11月1日から同センター(☎82-8850)へ
- 《頑張らない運動術》
 - ＊とき／11月17日(金) 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、長めのフェイスタオル
 - ＊申込／11月1日から同センター(☎71-2252)へ
- 《一緒に運動しよう会(運動機能向上)》
 - ＊とき／11月18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
- 《「デュアルタスク」で転倒予防》
 - ＊とき／11月18日(土) 午後1時30分～3時
 - ＊ところ／老人保健施設西濃(藤江町)
 - ＊定員／10人(先着順)
 - ＊申込／11月1日から同施設(☎73-4007)へ
- 《「なごみヨガ」で運動機能の向上を》
 - ＊とき／11月25日(土) 午後1時30分～3時
 - ＊ところ／友和苑南苑庭茶室(入方)
 - ＊定員／20人(先着順)
 - ＊申込／11月1日から同施設(☎88-1567)へ
- 《買い物deリハ(買い物、健康状態のチェック、体操)》
 - ＊とき／11月28日(火) 午後1時30分～3時30分
 - ＊ところ／イオンタウン大垣1階MAP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／希望者は先着5人まで、自宅へ送迎可能(上石津地域を除く)
 - ＊申込／(株)リリフル(☎84-2325)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
11/2(木)	15:00～16:00	西濃総合庁舎
11/4(土)	9:30～11:30、13:00～16:00	イオンタウン大垣(三塚町)
11/11(土)	10:00～11:30、13:00～16:00	イオンモール大垣(外野)
11/12(日)	9:30～11:30、13:00～16:00	アクアウォーク大垣(林町)
11/19(日)	10:00～11:30、13:00～16:00	イオンモール大垣(外野)
11/23(木・祝)	9:30～11:30、13:00～16:00	イオンタウン大垣(三塚町)
11/25(土)	10:00～11:30、13:00～16:00	平和堂アルプラザ鶴見(鶴見町)
11/26(日)	10:00～11:30、13:00～16:00	イオンモール大垣(外野)

※日程については、都合により変更する場合があります

11月12～18日は
全国糖尿病週間

生活習慣病の中でも、急激に増加している糖尿病。
市では、11月12日から18日までの「全国糖尿病週間」にあわせて、糖尿病予防の啓発活動を行っています。この機会に、糖尿病への関心と理解を深めましょう。
詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322)へ。

①糖尿病の原因と合併症

糖尿病は、運動不足や過食などによる高血糖が原因で発症します。進行すると、失明や脳梗塞、心筋梗塞などを引き起こす場合があります。

②自己管理と健診で糖尿病を防ぐ

年に一度は健康診査を受け、生活習慣を振り返ることが大切です。
大垣市保健センターでは、医師や看護師による講義や専門職による運動・栄養指導などを行う糖尿病予防教室を2か月ごとに開催しています。ぜひ、ご参加ください。

大垣城ブルーライトアップ

糖尿病の予防や早期治療などの啓発の一環として、シンボルカラーの「ブルー」で大垣城をライトアップします。



11月10日(金)～19日(日)
午後6時～9時