

## 保健センターの教室など

### 全地域 離乳食(初期) ひよこ学級

- \*対象 / 5～6か月児の保護者
- \*とき / 3月4日(月)  
午前10時～11時45分  
(受付:午前9時50分～)
- \*ところ / 大垣市保健センター
- \*内容 / 離乳食(初期)の進め方と試食、事故予防の話など
- \*定員 / 30組(先着順)
- \*持ち物 / 母子健康手帳
- \*申込 / 2月16日から、同センター(☎75-2322)へ

### 全地域 離乳食(中期～後期) ひよこステップ学級

- \*対象 / 7～11か月児の保護者
- \*とき / 3月8日(金)  
午前10時～10時45分  
(受付:午前9時50分～)
- \*ところ / 大垣市保健センター
- \*内容 / 離乳食(中期～後期)の進め方、歯科指導
- \*定員 / 30組(先着順)
- \*持ち物 / 母子健康手帳
- \*申込 / 2月16日から、同センター(☎75-2322)へ

### 大垣・上石津・墨俣地域 健康相談

- \*とき / 下表のとおり  
いずれも午前9時～11時

内容	とき	ところ・問合せ
一般相談	3/5(火)・19(火)	大垣市保健センター(☎75-2322)
理学療法士・歯科衛生士・栄養士・保健師による相談	3/19(火)	上石津保健センター(☎45-2933)
	3/14(木)	墨俣保健センター(☎62-3112)
こころの相談 保健師による相談	3/12(火)	大垣市保健センター(☎75-2322)
	3/15(金)	中川ふれあいセンター ※申込は大垣市保健センターへ
	3/25(月)	市役所2階会議室2-1 ※申込は大垣市保健センターへ

### 全地域 ぱくぱくキッチン

- \*対象 / 2歳以上の未就学児と保護者
- \*とき / 3月5日(火)  
午前9時30分～11時  
(受付:午前9時15分～)
- \*ところ / 大垣市保健センター
- \*内容 / 親子で野菜を使った簡単なおやつを作る
- \*定員 / 12組(先着順)
- \*持ち物 / エプロン、三角巾、手拭き用タオル、飲み物
- \*申込 / 2月16日から、同センター(☎75-2322)へ

### 大垣地域 乳幼児相談

- \*とき / 3月6・13・27日  
いずれも水曜日の午前9時～11時
- \*ところ / 大垣市保健センター
- \*内容 / 育児や発育などの相談
- \*持ち物 / 母子健康手帳
- \*申込 / 2月15日から、同センター(☎75-2322)へ

- \*内容 / 生活習慣病の予防、こころの病などに関する相談
- \*申込 / 2月15日から、各保健センターへ

## いつまでも健康に！ 介護予防教室

### 一緒に運動しよう会(運動機能向上)

- \*とき / 3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(南頬町)
- \*備考 / 運動しやすい服装・かかどがある靴・マスク着用で参加
- \*問合せ / 同サロン(☎71-8015)へ

### 健口教室(楽しい健康づくり)

- \*とき / 3月6日(水) 午後1時30分～3時
- \*ところ / サットヴァの園会議室(多芸島)
- \*定員 / 15人(先着順)
- \*備考 / マスク着用で参加
- \*申込 / 同施設(☎88-1775)へ



## 3月1日～7日は 子ども予防接種週間



お子さんの予防接種の受け忘れはありませんか。各家庭で母子健康手帳をもう一度確認し、まだ予防接種を受けていない人は、市内予防接種協力医療機関(市HPに一覧を掲載)に事前に連絡し、接種日を確認のうえ、早めに接種を受けてください。詳しくは、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)へ。

### <麻しん・風しん(MR)2期>

- ▶対象 / 市内に住民票がある平成29年4月2日～平成30年4月1日生まれの子(令和6年4月に小学1年生になる子)
- ※対象者には、昨年4月上旬に案内を送付済。また、未接種者には昨年10月末に案内を送付済

- ▶無料接種期間 / 令和6年3月31日まで

### <日本脳炎2期>

- ▶対象 / 市内に住民票がある平成25年4月2日～平成26年4月1日生まれの子(現在の小学4年生)
- ※対象者には、昨年6月上旬に予診票や医療機関一覧表などを送付済

- ▶無料接種期間 / 13歳の誕生日の前日まで

### <ジフテリア・破傷風>

- ▶対象 / 市内に住民票がある平成23年4月2日～平成24年4月1日生まれの子(現在の小学6年生)

※対象者には、昨年7月上旬に予診票や医療機関一覧表などを送付済。また、未接種者には昨年11月末に案内を送付済

- ▶無料接種期間 / 13歳の誕生日の前日まで

### 日本脳炎予防接種について

積極的勧奨の差し控えにより日本脳炎1期・2期の接種を受けられなかった人(平成19年4月1日生まれまでの人)は、20歳の誕生日の前日までに、定期予防接種として不足分を無料で受けられます。母子健康手帳を確認し、不足分がある人は定期接種で受けられる年齢を過ぎないように接種しましょう。

## 自分のために みんなのために 禁煙をはじめましょう

たばこの煙には、約200種類の有害物質や発がん物質が含まれており、喫煙者自身だけでなく周りの人の健康にも影響を与えます。煙やおいなどが少ないとされる加熱式たばこからも、有害物質は放出されていますので、ぜひ禁煙に取り組みましょう。詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322)へ。

### ▶大切な人をたばこの害から守るには

たばこの影響を受けない環境を整えるためには、「喫煙をしない」ことが最も効果的な方法です。

「換気扇を回せば...」「ベランダや個室で吸えば...」と考えがちですが、換気扇を利用しても、すべての空気が換気されるわけではなく、リビングなどへ拡散します。ベランダで喫煙しても、サッシの隙間から煙は屋内に入ってきます。また、煙に含まれる有害物質は、空気清浄機を利用しても除去できません。

### ▶禁煙のメリット

禁煙により、味覚・嗅覚の改善や、咳などの呼吸器症状の改善が期待できるほか、免疫機能が回復して、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりにくくなります。

さらに禁煙後、10～15年経てば様々な病気にかかるリスクが非喫煙者のレベルまで近づくことがわかっています。

### ▶禁煙外来について

市民病院では、禁煙治療の外来を毎週金曜日の午後15時～17時に予約制で行っています。

詳しくは、同病院呼吸器内科(☎81-3341)へ。

