

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／3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／3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／3月26日(火)
午前 9 時～11 時
- ▶ところ／上石津保健センター、

- 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／3月27日(水)
 - 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／3月4日から、同センター (☎75-2322) へ

3月1日～8日は「女性の健康週間」

女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を過ごすことを社会全体で支援するため、毎年 3 月 1 日から 8 日までを「女性の健康週間」として定め、女性の健康づくりを国民運動として展開しています。
詳しくは、大垣市保健センター (☎75-2322) へ。

▶ 健康な生活のために

女性は、生涯を通じてホルモンバランスが大きく変動し、その影響で心と体にさまざまな変化が生じることがあります。

健康を支える基本は生活習慣を整えることです。

次の①～⑦に気をつけて、健康で楽しい生活を送りましょう。

- ① 食事は 1 日 3 食、栄養バランスのとれた食事をする
- ② 運動を無理なく楽しく続ける
- ③ 「やせ」にも「肥満」にも注意する
- ④ 体を冷やさないようにする
- ⑤ 便秘を予防する
- ⑥ たばこは吸わず、お酒は控えめにする
- ⑦ 睡眠はしっかりととり、不眠が続く場合は早めに専門機関に相談する



▶ ご利用ください！各種検診

病気の予防や早期発見を図るため、各種がん検診や骨粗しょう症検診などを行っています。随時本紙⑩面の「健康ガイド」に掲載しますので、ご利用ください。

検診名	対象者	受診頻度
子宮頸がん検診 ※	20歳以上の女性	毎年
乳がん検診	35歳以上の女性	2年に1回
骨粗しょう症検診 ※	40～70歳の女性	毎年

※令和 6 年度の検診をご利用ください

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
3 / 1 (金)	9 : 30～11:15	西濃総合庁舎
3 / 2 (土)	10:00～11:30、13:00～16:00	イオンモール大垣 (外野)
3 / 3 (日)	9 : 30～11:30、13:00～16:00	アクアウォーク大垣 (林町)
3 / 16 (土)	9 : 30～11:30、13:00～16:00	イオンタウン大垣 (三塚町)
3 / 17 (日)	10:00～11:30、13:00～16:00	イオンモール大垣 (外野)
3 / 20 (水・祝)	10:00～11:30、13:00～16:00	イオンモール大垣 (外野)
3 / 24 (日)	9 : 30～11:30、13:00～16:00	イオンタウン大垣 (三塚町)
3 / 31 (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

3月は自殺対策強化月間
かけがえのない命を守るために

心の健康や病気が気になるときは、一人で悩まず、身近な人や地域の相談機関に相談しましょう。また、本人だけでなく家族などの身近な人が、自殺やうつ病のサインに気付くことが大切です。
詳しくは、大垣市保健センター (☎75-2322) へ。

▶ 大切な人の命を守るためにできること

【気付き】
・家族や仲間の発言、行動や体調の変化などに気付き、声をかけましょう

【傾聴】
・悩みを話してくれたら、本人の気持ちを尊重しながら耳を傾けましょう



【つなぎ】
・相談を受けたら早めに専門家に相談するよう促しましょう
・相談を受けた側も、一人で抱え込まず、家族、友人、上司などに協力を求め、連携をとりましょう

【見守り】
・身体や、心の健康状態について声をかけ、焦ることなく、優しく寄り添いながら見守りましょう



▶ 各種相談窓口

相談窓口	電話番号	相談日時
こころの健康相談 統一ダイヤル	0570-064-556	【月～金曜日】 ① 午前 10 時～正午 ② 午後 1 時～4 時 ③ 午後 6 時 30 分～10 時 30 分 (午後 10 時まで受付)
いのちの電話・ナビダイヤル	0570-783-556	【毎日】 午前 10 時～午後 10 時
いのちの電話・フリーダイヤル	0120-783-556	【毎日】 午後 4 時～9 時 (毎月 10 日は午前 8 時～翌日午前 8 時)
#いのち SOS	0120-061-338	【日・月・火・水・金・土曜日】 24 時間対応 【木曜日】 午前 6 時～翌日午前 0 時
よりそいホットライン	0120-279-338	24 時間対応
岐阜県精神保健福祉センター	058-231-9724	【月～金曜日】 午前 9 時～午後 5 時
西濃保健所「こころの相談」	73-1111 (内線 295)	【毎月 2 回】 午前 10 時～11 時 30 分 (要予約)
大垣市保健センター「こころの相談」	75-2322	【毎月第 2 火曜日】 午前 9 時～11 時 (要予約)

市役所東側などをブルーライトアップ

自殺対策強化月間に合わせ、市役所東側、大垣駅南街区広場・北口広場を「ブルー」にライトアップします。

3月11日(月)～17日(日)
日没～午後 9 時