

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/6月28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/6月7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/6月25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 託児あり 子育てママの運動教室

- *対象/産後4か月～1年未満の女性
- *とき/6月20日(木)
午前10時～11時30分
- *ところ/墨俣保健センター
- *内容/健康講座、軽い運動など

- *定員/15人(先着順)
- *持ち物/運動しやすい服装、飲み物
- *申込/6月1日から、市HP「電子申請サービス」で申込
- *問合せ/墨俣保健センター(☎62-3112)へ



市HP

日本脳炎第2期定期予防接種のご案内

日本脳炎予防接種は、第1期接種3回(生後6～90か月未満)、第2期定期接種1回(9歳以上13歳未満)の計4回受ける必要があります。大垣市では、第2期定期接種の案内を小学4年生の児童に行っています。

- *対象/平成26年4月2日～平成27年4月1日生まれ(小学4年生の児童)で、日本脳炎第2期接種を受けていない人
- *接種期間/13歳の誕生日の前日まで
- *案内方法/6月上旬に案内(予診票同封)を送付
- *問合せ/大垣市保健センター(☎75-2322)へ

大腸がん検診を受けましょう

今年度は50歳(昭和48年4月2日～昭和49年4月1日生まれ)の人に、大腸がん検診の「無料クーポン」を郵送しました。

大腸がんは早期に見つけることができれば95%以上の人が治ると言われていますが、早期にはほとんど自覚症状はありませんので、ぜひこの機会に受けましょう。検診実施日などは本紙「健康ガイド」で随時お知らせします。

- *問合せ/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)

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
6/1(土) 10:00～11:30、13:00～16:00	イオンモール大垣(外野)
6/7(金) 9:30～11:30、13:00～16:00	大垣市役所
6/8(土) 9:30～11:30、13:00～16:00	イオンタウン大垣(三塚町)
6/9(日) 9:30～11:30、13:00～16:00	アクアウォーク大垣
6/16(日) 10:00～11:30、13:00～16:00	イオンモール大垣(外野)
6/22(土) 10:00～11:30、13:00～16:00	イオンモール大垣(外野)
6/30(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

いつまでも健康に! 介護予防教室

一緒に運動しよう会

- *とき/6月15日(土) 午前10時～11時30分
- *ところ/まちなかケアセンター 2階まちなかりハビリサロン(南瀬町)
- *備考/運動しやすい服装・かかとうがある靴・マスク着用で参加
- *定員/30人
- *申込/同サロン(☎71-8015)へ

Let's try 腰痛予防

- *とき/6月22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)
- *備考/マスク着用で参加。腰背部に痛みがない方のみ参加可
- *定員/7人(先着順)
- *申込/6月1日(土)から同施設(☎73-4007)へ

園芸で生活を楽しもう～多肉植物の寄せ植え～

- *とき/6月27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
- *持ち物/はさみ、ピンセット(または箸)、ビニール手袋、エプロン・持ち帰り用の袋
- *備考/マスク着用で参加
- *定員/20人(先着順)
- *参加料/500円

- *申込/6月3日(月)から、同センター(☎71-2252)へ

身体の伸び縮みを感じながら関節を動かそう①自力整体

- *とき/6月28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
- *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・マスク着用で参加
- *定員/20人(先着順)
- *申込/6月3日(月)から、同センター(☎82-8850)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/①7月2日(火) 午前9時30分～11時30分
②7月10日(水) 午前11時30分～午後1時30分
- *ところ/①上石津老人福祉センター悠楽苑
②老人福祉センター(寺内町)
- *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・マスク着用で参加。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(☎090-1562-1130)へ

買い物deリハ(買い物、健康状態のチェック、体操)

- *とき/7月16日(火) 午後1時30分～3時30分
- *ところ/イオンモール大垣 2階おかしひろば隣空きスペース(外野)
- *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/運動しやすい服装・マスク着用で参加。自宅まで送迎も可能(上石津地域を除く) ※送迎は5人まで(先着順)
- *定員/20人(先着順)
- *申込/株リリフル(☎84-2325)へ

5月31日～6月6日は 禁煙週間

厚生労働省が定める今年度の禁煙週間のテーマ

「たばこの健康影響を知ろう!～たばことCOPDの関係性～」

※COPD=慢性閉塞性肺疾患

詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322)へ。

副流煙の影響

たばこの先から立ち上る煙(副流煙)は、直接たばこから吸い込む煙(主流煙)より有害物質が多く、周りの人の健康にまで影響を及ぼします。ベランダなどで喫煙しても、たばこの煙はサッシの隙間から屋内に入ってきます。煙は広く拡散するため、屋外で喫煙する際でも近隣への煙の流れにご注意ください。あなたとあなたの周りの人の健康のために、禁煙の決断をしましょう。