

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/9月21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など
- *定員/各10組(先着順)
- *持ち物/母子健康手帳
- *申込/9月5日から、同センター(☎75-2322)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/9月19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/9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

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/9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



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/9月27日(金)
 - ①午前10時～10時30分
 - ②午前10時30分～11時
 - ③午前11時～11時30分
 - ④午前11時30分～正午
- *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/9月2日から、同センター(☎75-2322)へ



高齢者の食育教室 つるかめキッチン

団塊世代の高齢化が本格化し、要介護認定者のさらなる増加が予測されるなか、男性も家事に取り組み、家庭で活躍できるよう、調理初心者の男性を対象に「高齢者の食育教室」を開催します。

- ▶対象/市内の65歳以上の男性で調理初心者の人
- ▶とき/10月15・28日・11月11・25日 いずれも午前10時～正午
- ▶ところ/大垣市保健センター3階衛生教育室
- ▶内容/健康に関する講話や簡単な調理実習
- ▶定員/12人(先着順) ※全4回参加できる人
- ▶持ち物/エプロン、三角巾、手拭きタオル、飲み物
- ▶申込/9月2～30日に、同センター(☎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
9/1(日) 10:00～11:30、13:00～16:00	イオンモール大垣(外野)
9/14(土) 9:30～11:30、13:00～16:00	アクアウォーク大垣(林町)
9/15(日) 9:30～11:30、13:00～16:00	イオンタウン大垣(三塚町)
9/16(月・祝) 10:00～11:30、13:00～16:00	イオンモール大垣(外野)
9/23(月・振) 10:00～11:30、13:00～16:00	イオンモール大垣(外野)
9/28(土) 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

9月は「がん征圧月間」

日本人の死因の第1位である“がん”は、国民の2人に1人がかかり、3人に1人は死亡しています。しかし、“がん”は早期発見・治療により、約9割が治ると言われています。

市が実施するがん検診は、助成により少ない自己負担で受けることができます。大切な命を守るために、がん検診を受けましょう。

がん検診健康パネル展

- *とき/10月17日(木)～22日(火) 午前8時30分～午後5時15分
 - *ところ/大垣市役所1階多目的スペース
 - *内容/がん検診に関するパネルなどの展示
- ### 女性のがん検診デー(託児あり)
- *とき/10月28日(月) 午前9時～10時30分
 - *ところ/南部子育て支援センター
 - *内容/子宮頸がん検診、乳がん検診、大腸がん検診、乳がん自己触診体験、推定血管年齢測定、パネル展示など
 - *備考/がん検診および託児は要予約
 - *予約・問合せ/大垣市保健センター(☎75-2322)へ

検診名	対象年齢	自己負担金	内容
子宮頸がん	20歳以上	800円	細胞診検査
乳がん	35歳以上	1,000円	マンモグラフィー
大腸がん	40歳以上	300円	便潜血検査

※乳がん検診は、令和5年度に受診した人および、授乳中、授乳後6か月未満の人は受診できません

9月24～30日は「結核予防週間」

結核は、診断・治療・予防法が確立しており、治せる病気です。また、早期に発見できれば、治療は短期間で済みますが、喫煙などにより発症と重症化リスクを高めるため、禁煙にも取り組みましょう。

受診機会を増やすため、今年度も、夜間と休日に結核・肺がん検診を実施しますので、この機会にぜひ受診してください。

結核・肺がんの夜間・休日検診

- *対象/結核検診は65歳以上、肺がん検診は40歳以上の人
- *とき/夜間検診 9月24日(火) 午後6時～7時
休日検診 10月20日(日) 午前9時～正午
- *ところ/大垣市役所 第1駐車場
- *持ち物/受診票 ※受診票ない人は当日記入
- *備考/50歳以上で喫煙指数(1日の本数×喫煙年数)が600以上の人で、喀たん検査を希望の人は500円で検診可能
- *問合せ/大垣市保健センター(☎75-2322)へ

スッキリボディ教室

生活習慣を改善して「スッキリボディ」を目指すためのコツをお伝えします。「メタボリックシンドロームを解消したいけど1人ではなかなか取り組めない」、「何から始めたらいいかわからない」とお悩みの人は、ぜひご参加ください。

- ▶対象/市内在住の40～74歳で、①または②の条件に該当する人
 - ①BMIが24以上で医師からの運動制限のない人
※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
 - ②特定保健指導対象者
- ▶とき/10月9日～11月20日の毎週水曜日 午後1時30分～3時30分 <全7回>
- ▶ところ/墨俣保健センター
- ▶内容/減量・脂肪燃焼に効果的な運動・食事方法に関する講義、運動指導、体組成測定など
- ▶定員/16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
- ▶申込/9月2日から、大垣市保健センター(☎75-2322)へ



介護予防教室は本紙②面に掲載しています