

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/12月20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/12月6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/12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/12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/12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

スッキリボディ教室

「メタボリックシンドロームを解消したいけれど1人ではなかなか取り組めない」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24.0以上かつ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/令和7年1月16日～2月27日の毎週木曜日
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/タオル、飲み物
- ▶備考/運動しやすい服装で参加
- ▶申込/12月2日から、大垣市保健センター(☎75-2322)へ



いま、自分にできること 12月1日は「世界エイズデー」

12月1日は、WHO(世界保健機関)が定めた「世界エイズデー」です。

感染防止や差別・偏見解消のためには、一人一人が正しい知識を身につけることが必要です。

この機会にエイズや性について考えてみませんか。
詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322)へ。

《HIVとエイズの違い》

HIVとは「ヒト免疫不全ウイルス」のことで、エイズ発症の原因となるウイルスです。

HIVに感染すると、平均10年の潜伏期間を経て免疫力がだんだん弱くなり、さまざまな感染症の症状が現れます。これらの症状をAIDS(エイズ)「後天性免疫不全症候群」といいます。

今のところ、予防ワクチンもなく、完治もできない病気です。

《県内における発生動向》

県に報告されたHIV感染者とエイズ患者の累計は、令和3年12月末現在でHIV感染者204人、エイズ患者161人の合計365人です(過去に血液製剤や輸血により感染した人は含まれていません)。

いつまでも健康に！ 介護予防教室

市は、事業者に委託して、次のとおり介護予防教室を実施します。

一緒に運動しよう会(運動機能向上)

- *とき/12月21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)
- *定員/30人
- *備考/運動しやすい服装・かかとがある靴・マスク着用で参加
- *申込/同サロン(☎71-8015)へ

あなたは腰痛対策できてますか(腰痛予防)

- *とき/12月21日(土) 午後1時30分～2時30分
- *ところ/老人保健施設西濃西館3階食堂(藤江町)
- *定員/7人(先着順)
- *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
- *申込/12月2日から、同施設(☎73-4007)へ



植物に触れながら脳活を！「竹プランターでSDGsを思いながら寄せ植えをしよう」(園芸療法)

- *とき/12月25日(水) 午後1時30分～3時
- *ところ/中川ふれあいセンター2階会議室大
- *定員/20人(先着順)
- *参加料/500円
- *持ち物/エプロン、薄手の手袋、割箸、大きめの持帰り用の袋
- *備考/マスク着用で参加
- *申込/12月2日から、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/①1月7日(火) 午前9時30分～11時30分
②1月8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/1月14日(火) 午後1時30分～3時30分
- *ところ/イオンモール大垣1階カルディコーヒーファーム前(外野)
- *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/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)
- *申込/株リリフル(☎84-2325)へ

今年度のテーマ

U=U 知ることから、もう一度。12月1日は世界エイズデー。

《感染ルートは3つだけ！》

- ①性行為感染…性行為によって感染するもので、HIV感染原因のほとんどを占めます。HIVは男性の精液、女性の膣分泌液に多く含まれます。
- ②血液感染…感染者の血液に直接触れたり、注射器を共同使用したりすることなどにより感染するものです。
- ③母子感染…HIV感染している母親からその赤ちゃんへ感染するものです。HIVは母乳にも含まれます。

《日常生活では感染しません！》

HIVは感染力が弱いので、握手、軽いキス、せきやくしゃみ、汗、涙、同じ食器やはしの使用、つり革や便座などの共用、お風呂やプールと一緒に入るなどの日常生活ではほとんど感染しません。

《不安なときは、検査を受けましょう！》

西濃保健所は、無料でHIV検査を実施しています。検査は、事前予約のうえ匿名で受けることができます。

予約は、同保健所(☎73-1111 内線275)へ。