

## 保健センターの教室など

### 全地域 ひよこ学級

離乳食  
(初期)

- \*対象 / 5～6か月児の保護者
- \*とき / 6月2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人(先着順)
- \*持ち物 / 母子健康手帳
- \*申込 / 5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 / 6月13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人(先着順)
- \*持ち物 / 母子健康手帳
- \*申込 / 5月16日から、同センター(☎75-2322)へ

### 大垣地域 乳幼児相談

- \*とき / 6月4・11・18・25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 / 5月15日から、同センター(☎75-2322)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 / 6月3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、三角布、手拭き用タオル、飲み物
- \*申込 / 5月16日から、同センター(☎75-2322)へ

### こころの不調を感じたら

4月からの気温差や生活環境の変化により、連休明けのこの時期には、心身の不調が起りやすくなります。ストレスのサインを感じたら、適切に休むことがこころと体の健康には大切です。

また、悩みがあれば、ひとりで抱え込まず誰かに話すことで気持ちが軽くなることもあります。相談先には、次の窓口があります。

#### 【相談窓口】

▶よりそいホットライン(一般社団法人社会的包摂サポートセンター)

\*電話番号 / 0120-279-338 (フリーダイヤル)

\*相談時間 / 毎日・24時間対応

▶生きづらびっと(NPO法人自殺対策支援センターライフリンク)

\*LINE ID / @yorisoi-chat

\*相談時間 / 毎日・午前8時～午後10時30分(午後10時まで受付)上記以外の相談窓口は、市HPへ



市HP

## いつまでも健康に！ 介護予防教室

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 / ①6月3日(火) 午前9時30分～11時  
②6月11日(水) 午前11時30分～午後1時

- \*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

\*申込 / リハの木の岸本さん(☎090-1562-1130)へ

音楽は心の栄養剤(音楽療法)

- \*とき / 6月4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

\*備考 / マスク着用で参加

\*申込 / 同施設(☎88-1788)へ

### 全地域 健康相談

- \*とき / 下表のとおり  
いずれも午前9時～11時受付

- \*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 / 5月15日から、各保健センターへ



内容	とき	ところ・問合せ
一般相談	6 / 3(火)・17(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	6 / 17(火)	上石津保健センター(☎45-2933)
	6 / 12(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	6 / 10(火)	大垣市保健センター(☎75-2322)
	6 / 27(金)	大垣市児童館(☎89-1232)

## 带状疱疹の予防接種のご案内

- \*対象 / 市内に住民票があり、次の①・②いずれかの条件を満たす人
  - ①今年度65・70・75・80・85・90・95・100歳になる人
  - \*令和7年度に限り、今年度100歳以上になる人も対象
  - \*5歳ごとの経過措置は、5年間(令和7～11年度)で終了予定  
今年度の対象の人は、5年後には対象外(今年度限り)
  - ②60～64歳でヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障がいがある人(身体障害者手帳1級所持者)
  - \*大垣市保健センターへ予診票の発行手続きが必要
- \*接種期間 / 令和7年4月1日～令和8年3月31日
- \*接種回数 / ①生ワクチン: 1回  
②組み換えワクチン(シングリックス): 2回
- \*接種場所 / 市内予防接種協力医療機関(要電話予約)
- \*接種料 / ①2,500円/回 ②6,500円/回 \*生活保護世帯・中国残留邦人支援給付受給世帯の人は無料(要事前手続き)
- \*持ち物 / 予診票・接種済証(4月中旬に郵送済)、マイナンバーカードなど生年月日と住所が確認ができるもの
- \*問合せ / 大垣市保健センター(☎75-2322)へ

## 熱中症にご注意を！

熱中症は、高い気温の中にいることで、汗をかいて体の水分が少なくなり、熱が体にこもることによって起こるさまざまな症状のことです。熱中症になったとき、水分や塩分が補給されないと重症になり、死に至る危険もあります。気温の高い日中に、屋外での作業やスポーツをする人に多く発症するだけでなく、室内でも発生しており、夜も注意が必要です。また、高齢者、障がい者、子ども、持病のある人、肥満の人は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322)へ。

### <熱中症予防行動のポイント>

#### ●暑さを避けましょう

- ◆昼夜問わずエアコンなどを利用して温度調節をしましょう
- ◆外出の際は帽子や日傘を利用して日差しを避けましょう

#### ●熱中症予防行動を普段以上に実践しましょう

- ◆のどが渇く前にこまめに水分補給をしましょう
- ◆涼しい服装にしましょう

#### ●暑さに負けない体を作りましょう

- ◆バランスのよい食事や十分な睡眠をとりましょう
- ◆適度な運動を行いましょう



市HP

### 熱中症警戒アラートの活用を

「熱中症警戒アラート」は、熱中症の危険性が極めて高い環境になると予想される日に都道府県ごとに発表されます。また、気温が特に著しく高くなることにより熱中症による重大な健康被害が生じる恐れのある場合は、「熱中症特別警戒アラート」が発表されます。

熱中症警戒アラートが発表されたら、不要不急の外出は控える、エアコンを使用するなど、普段以上に熱中症予防行動を実践しましょう。

大垣市では、熱中症による健康被害を防ぐため市内の施設の一部を「クーリングシェルター」として10月22日まで開設しています。どなたでも自由に休憩をとっていただけますので、暑さで体調が悪くなる前にご利用ください。対象の施設は市ホームページでご確認ください。