30歳～ 血液検査で簡単に「胃がんリスク検診」

血液検査でピロリ菌の抗体と胃の炎症や粘膜の状態を反映するペプシノーゲンを測定し、その組み合わせにより胃がんのリスクを評価する検査です。ただし、胃がんそのものを見つける検査ではありません。詳しくは、大垣市保健センター（☎75－2322）へ。

▶**対象**／30～74歳の人（過去に受けたことのない人）　※次の①～⑤に該当する人は判定が難しいため、受診をお断りしています
①食道・胃・十二指腸の病気が疑われる人、または治療中の人
②胃酸分泌を抑える薬を飲んでいる人　③腎臓の機能が悪いと言われている人　④胃切除の手術を受けた人　⑤ピロリ菌の除菌治療をすでに受けた人

▶**検診料**／500円　※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）

産後ケア事業をご利用ください

出産後、体調や育児に不安があるお母さんが安心して子育てできるよう、お母さんと赤ちゃんの心身のケアや育児サポートを行っています。令和７年４月から利用できる施設が増えました。

▶**対象**／市内に住民票がある生後１年未満の赤ちゃんとお母さんで、産後ケアが必要な人

▶**内容**／宿泊型・通所型・訪問型から選べ、授乳や沐浴などの育児相談や乳房に関する相談や指導、赤ちゃんの発育、発達などの相談、お母さんのからだやこころの健康管理といったケアを受けることができます。利用料など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

市ＨＰ

▶**問合せ**／こども家庭センター（子育て支援課内、☎75－2328）へ

大腸がん検診を受けましょう

大腸がんは、40歳ごろからかかる人が増え、全国で年間約15万人が新たにかかっています。早期発見のために毎年１回検診を受診しましょう。

今年度は40歳の人（昭和59年４月２日～昭和60年４月１日生まれ）および66歳の人（昭和33年４月２日～昭和34年４月１日生まれ）は無料です。ぜひこの機会に受診ください。
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）

不育症検査費用などを助成します

県は、先進医療に位置付けられた不育症検査や、健康保険が適用されない不育症治療の費用の一部を助成しています。

対象となる人や対象経費、助成額など詳しくは、西濃保健所（☎73－1111　内線477）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は、「受動喫煙のない社会を目指して～私たちができることをみんなで考えよう～」です。

たばこは、がんだけではなく、生活習慣病を招く要因です。他にも、目の痛みや喘息、ＣＯＰＤ（慢性閉塞性肺疾患）などの症状が生じやすくなります。詳しくは、大垣市保健センター（☎75－2322）へ。

▶副流煙も周りの人に害を

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、周りの人にも害を与えます。たばこの煙は、たとえ目に見えないくらい薄くなっても健康に影響を及ぼします。空気清浄機は有害物質の除去には効果がありません。

また、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。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。あなたと周りの人の健康のために、禁煙の決断をしましょう。

「体ぴんぴん教室」実施団体を募集

いつまでも元気に過ごすためには、仲間と一緒に運動を中心とした地域での活動を行うことが良いといわれています。そこで、楽しく運動を継続するための通いの場づくりを保健センター職員が支援する「体ぴんぴん教室」の実施団体を募集します。教室の内容に合わせて、理学療法士、歯科衛生士、管理栄養士、看護師なども無料で派遣します。

▶**募集団体の条件**
①おおむね65歳以上の人が５人以上参加できること
②月に２回以上かつ３か月以上継続できること
③会場の確保ができること（会場費はご負担ください）
④テレビとDVDまたはCDプレーヤーの準備ができること

▶**教室内容**／運動・口腔・栄養など介護予防についての話、血圧測定・体力測定、家庭でもできる簡単な運動（ストレッチ、筋力トレーニングなど）〈全６回、１回２時間程度〉

▶**申込**／開始１か月前までに、大垣市保健センター（☎75－2322）へ

食改さんによる料理教室

健康的な生活を送るための第一歩は、適切な食生活から始まります。管理栄養士から学んだ食生活改善推進員（通称：食改さん）が、各地区で健康的な食生活のコツを伝える講習会を行います。今回のテーマは「生活習慣病予防」です。会場は市ＨＰをご覧ください。

▶**対象**／市内在住の人

▶**持ち物**／参加料300円、米0.5カップ、エプロン、マスク、三角巾

▶**申込・問合せ**／各日程の申込期限までに、大垣市保健センター（☎75－2322）へ

市ＨＰ

毎月19日は食育の日　6月は「食育月間」

大垣市食育推進キャラクター「ますごめくん」

「食育」とは、食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人を育てることで、毎年６月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。

この機会に家族そろって食事について振り返ってみましょう。

詳しくは、大垣市保健センター（☎75－2322）へ。

▶**食を通じたコミュニケーションをとりましょう**

食を楽しみながら食事の作法・マナー・食文化など、食習慣や知識を学びましょう。保健センターでは、毎月、２歳から就学前の子と保護者を対象に親子料理教室（ぱくぱくキッチン）を開催中です。

市ＨＰ
ぱくぱくキッチン

▶**１日３食　主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう**

バランスのとれた食事は生活習慣病の予防・改善につながります。主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう。

▶**食塩の摂りすぎに気をつけましょう**

１日あたりの食塩の目標摂取量は男性7.5ｇ未満、女性6.5ｇ未満ですが、県の調査では、県民の７割が目標値を超えて摂取しています。食塩摂取量の約７割は、しょうゆ、味噌、塩などの調味料からです。早くからの減塩が、高血圧の発症予防となり、健康寿命延伸につながります。

市ＨＰ「減塩のススメ へる塩生活はじめましょう」を参考に、家族一緒に取り組んでみてください。

市ＨＰ

また、「飛び出す市役所」出前講座では「減塩のすすめ」を開催しています。お近くの集会所などに出向いて行いますので、地域で行う学習会などさまざまな機会にご利用ください。

▶**野菜をあと一皿増やしましょう**

１日あたりの野菜の目標摂取量は350ｇです。野菜に多く含まれるビタミンやミネラルには、体の調子を整える働きがあり、中でも食物繊維やカリウムには血圧上昇を防ぐ効果があります。

１日の食卓の中で、野菜料理をあと１皿（70ｇ）増やしましょう。

介護予防教室は本紙⑦面に掲載しています