

## 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/7月19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の実技など
- \*定員/各10組(先着順)
- \*申込/7月3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/7月17日(木)
  - 午前9時30分～11時
- \*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/7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

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/7月22日(火)
  - 午前9時～11時
- \*ところ/上石津保健センター、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、食生活に不安がある人やその家族など
- \*とき/7月18日(金)
  - ①午後1時30分～②午後2時～
  - ③午後2時30分～④午後3時～(各30分間)
- \*ところ/大垣市保健センター
- \*内容/管理栄養士による栄養相談
- \*定員/各1人(先着順)
- \*持ち物/糖尿病手帳・保健指導依頼票(お持ちの人のみ)
- \*申込/7月2日から、同センター(☎75-2322)へ

## ジフテリア・破傷風(DT)定期予防接種

市に住民登録されている小学6年生(平成25年4月2日～平成26年4月1日生まれ)を対象として、7月上旬に予診票と医療機関一覧などを送付します。接種する医療機関へは、事前に連絡のうえお出かけください。無料で接種できる期間は13歳の誕生日の前日までです。

- ▶接種場所/市内協力医療機関(市HPに一覧を掲載・電話予約が必要)
- ▶持ち物/予診票(必要事項を記入)、母子健康手帳、マイナンバーカードや子ども医療費受給者証など住所・生年月日が確認できるもの
- ▶問合せ/大垣市保健センター(☎75-2322)へ

## ひとりで悩まないでご相談ください

こころの健康が気になるときはありますか?こころの悩みをひとりで抱えず、まずはご相談ください。

### ▶大垣市保健センター「こころの相談」

- \*とき/毎月第2火曜日
  - 午前9時～11時
- \*ところ/大垣市保健センター
- \*内容/保健師による相談
- \*申込/同センター(☎75-2322)へ



### ▶西濃保健所「こころの健康相談」

- \*とき/毎月2回木曜日
  - 午前10時～11時30分
  - ※変更の場合あり
- \*ところ/西濃保健所(江崎町)

- \*内容/精神科医師による相談
- \*申込/同保健所健康増進課保健予防係(☎73-1111 内線278)へ
- ▶電話相談 #いのちSOS (NPO法人自殺対策支援センターライフリンク)
- \*電話番号/0120-061-338
- \*相談時間/毎日・24時間対応
- ▶SNS相談 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)
- \*LINEID/@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)

## 介護予防教室 いつまでも健康に!

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。

### ヨガで血行促進②(ヨガ)

- \*とき/7月11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
- \*定員/20人(先着順)
- \*持ち物/ヨガマットまたはバスタオル、飲み物
- \*備考/運動しやすい服装で参加
- \*申込/7月1日から、中川在宅介護支援センター(☎82-8850)へ

### 若返ろう!脳活しよう!音楽で!パートI(音楽療法)

- \*とき/7月24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
- \*定員/30人(先着順)
- \*持ち物/飲み物
- \*備考/運動しやすい服装・マスク着用で参加
- \*申込/7月1日から、同センター(☎71-2252)へ

### ロコモ体操で毎日を元気に!(ロコモ予防)

- \*とき/7月26日(土) 午後1時30分～3時
- \*ところ/シニアフィットネスデイ ここから(友江)
- \*定員/15人(先着順)
- \*持ち物/飲み物、上靴
- \*備考/運動しやすい服装・マスク着用で参加
- \*申込/友和苑(☎88-1567)へ

## HPVワクチンのキャッチアップ接種 経過措置のお知らせ

HPV(ヒトパピローマウイルス)は、子宮頸がんの原因の一つと考えられています。子宮頸がんの治療で、30歳までに子宮を失う人は国内で年間約1,000人と多く、ワクチン接種により、HPVへの感染を効果的に予防することが大切です。

HPVワクチン接種の機会を失った人を救済するため、無料で予防接種を提供する「キャッチアップ接種」は、令和7年3月で終了予定でしたが、経過措置により、下記のとおり令和8年3月まで無料で接種できます。

詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322)へ。

- ▶対象/平成9年4月2日～21年4月1日生まれの女性のうち、令和4年4月1日～7年3月31日の期間にHPVワクチンを1回以上接種している人
- ▶接種期間/令和8年3月31日まで
- ▶接種場所/市内協力医療機関(市HPに一覧を掲載・電話予約が必要)
- ▶持ち物/予診票、母子健康手帳、マイナンバーカードなど住所・生年月日が確認できるもの、接種歴が確認できるもの(母子健康手帳に接種歴の記載がない場合)
- ※母子健康手帳を紛失した人は、大垣市保健センターまでご連絡ください

## 7月は「愛の血液助け合い運動」月間

今年も7月1日から31日まで、「愛の血液助け合い運動」が全国一斉に行われます。

今年の標語は「献血で あなたは誰かの ヒーローに」です。この機会にぜひ献血にご協力をお願いします。

詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322)へ。

- ▶対象/男性は17～69歳、女性は18～69歳の健康な人(65歳以上の人は、60～64歳に献血経験が必要)



と き	と ころ ※すべて400mℓ
7/5(土) 10:00～11:30、13:00～16:00	イオンモール大垣(外野)
7/20(日) 9:30～11:30、13:00～16:00	アクアウォーク大垣(林町)