

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／8月4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／7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／8月8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／7月16日から、同センター(☎75-2322)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	と き	と ころ・問 合 せ
一般相談 理学療法士・歯科衛生士・栄養士・保健師による相談	8/5(火)・19(火)	大垣市保健センター(☎75-2322)
	8/19(火)	上石津保健センター(☎45-2933)
	8/7(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	8/12(火)	大垣市保健センター(☎75-2322)
	8/22(金)	中川ふれあいセンター ※申込は大垣市保健センター(☎75-2322)へ

大垣地域
乳幼児相談

- *とき／8月6・13・20・27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／7月16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／8月5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
- *受講料／200円
- *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／7月16日から、同センター(☎75-2322)へ

- *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／7月15日から、各保健センターへ



マタニティ歯科健康診査

- 妊娠中は、口腔の状態が変化するため、むし歯や歯周病などが起きやすくなります。また、歯周病が進行すると、早産や低出生体重児の出産を引き起こすとも言われています。
- つわりの時期を避け、安定期(妊娠16～20週くらい)に入った体調の良い時に、早めに健康診断を受け、自分の歯の状態を知りましょう。
- ▶対象／受診時に市内に住民登録がある妊婦
 - ▶受診期間／母子健康手帳の交付日から出産までの期間(妊娠中1回のみ)
 - ▶受診場所／市が委託した市内の歯科医療機関(市HPに一覧を掲載)
 - ▶受診料／300円
 - ▶持ち物／マタニティ歯科健康診査票、母子健康手帳、マイナンバーカード(お持ちでない人は健康保険証)
 - ▶受診方法／歯科医療機関へ事前に電話予約のうえ受診
 - ▶備考／健診のみで治療やレントゲン検査は行いません
 - ▶問合せ／大垣市保健センター(☎75-2322)へ

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。
一緒に運動しよう会(運動機能向上)

- *とき／8月2日、8月9日、8月16日
いずれも土曜日の午後1時30分～2時30分
- *ところ／まちなかケアセンター(南頬町) 2階まちなかりハビリサロン
- *定員／各20人(先着順)
- *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
- 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／①8月5日(火) 午前9時30分～11時
②8月13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
- *問合せ／リハの木の岸本さん(☎090-1562-1130)へ
- 理学療法士と看護師が行う買い物deフレイル予防教室(フレイルの対策と体操を学ぶ)
- *とき／①8月12日(火) 午後1時30分～3時30分
②8月26日(火) 午後1時30分～3時30分
- *ところ／①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)
②イオンタウン大垣2階コミュニティルームA(三塚町)
- *定員／各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
※当日は各自会場前に集合してください。
ただし、移動が困難な方には送迎もあり(要相談)
- *申込／送迎希望の場合のみ、8月1日(金)から(株)リリフル(☎84-2325)へ

肝炎ウイルス検査を受けましょう

- ▶7月28日は「日本肝炎デー」
7月28日はWHOが定めた「世界肝炎デー」です。日本においても、この日を「日本肝炎デー」と定め、肝炎についての様々な啓発活動や情報提供を行っています。
- ▶検査を受けましょう
肝炎ウイルスに感染しても、早期発見し適切な治療を受けることで、深刻な症状への進行を防ぐことができます。
本市では40歳以上の人に肝炎ウイルス検査を実施しています(検査日時は、市HPに掲載)。この機会にぜひ検査を受け、自分の肝臓の状態を知りましょう。
詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322)へ。

40歳を迎えたら骨粗しょう症検診を！

- 骨量は男女とも20歳前後まで増え続け、40歳前後から加齢と共に減り始めます。特に女性の場合、閉経前後からはさらに急速に減り、骨密度(一定量当たりの骨量)も減少します。
自分自身の骨量を知って、骨を丈夫にする生活を送りましょう。
- ▶対象／40～70歳の女性(骨粗しょう症治療中の人は除く)
 - ▶受診期間／10月31日(金)まで ※申込は10月20日(月)までに
 - ▶受診料／500円(70歳の人は無料)
 - ▶受診方法／大垣市保健センター(☎75-2322)、上石津保健センター(☎45-2933)、墨俣保健センター(☎62-3112)のいずれかへ電話または、市HP「電子申請サービス」で申込のうえ、委託医療機関で受診



市HP