

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／8月29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／8月8日から、同センター(☎75-2322)へ

- ▶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／8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／8月26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 子育てママの運動教室

託児あり

- ▶対象／産後4か月～1年未満の女性
- ▶とき／8月21日(木)
午前9時30分～11時
- ▶ところ／墨俣保健センター

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。

脳トレ☆元気体操(脳トレ体操)

- ▶とき／8月20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
- ▶定員／20人(先着順)
- ▶持ち物／飲み物、タオル
- ▶備考／運動しやすい服装で参加
- ▶申込／8月4日から、中川在宅介護支援センター(☎82-8850)へ

転ばない身体づくり(転倒予防)

- ▶とき／8月21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、タオル
- ▶備考／運動しやすい服装・マスク着用で参加
- ▶問合せ／お勝山在宅介護支援センター(☎71-2252)へ

触れて感じる元気のカ～ソシオエステ～(心と脳の活性化)

- ▶とき／8月29日(金) 午後2時～3時
- ▶ところ／大東グループホーム 地域交流センターカルチャーホール(東前)
- ▶定員／30人(先着順)
- ▶備考／マスク着用で参加
- ▶申込／8月1日から、大東福祉会(☎82-1600)へ

子どもの医療電話相談「#8000」

休日、夜間の急な子供の症状にどのように対処したら良いのか迷ったときは、看護師(必要に応じて小児科医)から、症状に応じた適切な対応の仕方や受診する病院などのアドバイスが受けられます。

詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322)へ。

- ▶相談受付／①月～金曜日 午後6時～翌朝8時
②土・日曜日、年末年始(12月29日～1月3日)
午前8時～翌朝8時(24時間)
- ▶電話番号／#8000(全国同一の短縮ダイヤル)

高齢者肺炎球菌 定期予防接種のご案内

肺炎球菌による肺炎は、成人肺炎の25～40%を占め、特に高齢者において重症化するといわれています。ワクチン接種には、肺炎球菌による肺炎の重症化を防ぐ効果があります。

- ▶対象／下表の①または②の条件を満たす人
- ▶接種期間／66歳の誕生日の前日まで
- ▶接種料／3,000円 ※生活保護世帯の人などは無料(要事前手続き)
- ▶持ち物／予診票、マイナンバーカードなど本人確認ができるもの
- ▶備考／希望する人が接種するもので、接種の義務はありません
- ▶問合せ／大垣市保健センター(☎75-2322)へ

対 象	
①	接種日時時点で65歳の人 ※誕生日の翌月に予診票を郵送します
②	60歳以上65歳未満で、心臓、じん臓または呼吸器の機能に重い障がいがある人、および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級保持者) ※予診票の発行手続きが必要です

ヘルシーおおがきフェアを開催

野菜摂取量の減少や食塩の過剰摂取による生活習慣病予防の啓発活動のため、健康講座や健康パネルの展示などを行う「ヘルシーおおがきフェア」を開催します。



- ▶とき／8月30日(土) 午前11時～午後3時
- ▶ところ／アル・プラザ鶴見1階セントラルコート(鶴見町)
- ▶内容／
 - 健康講座「健康長寿を目指そう！ー野菜と免疫力についてー」・「頸動脈エコー検査の意義」：午前11時20分～
 - おがっきのおげんき体操：午前11時50分～
 - 頸動脈エコーの実演：正午～
 - 野菜クイズラリー ※全問正解者先着300人に景品あり
 - 食品サンプルでカロリーチェック
 - 健康縁日(野菜スタンプうちわ作り) ※先着300人
 - 健康チェック(血管年齢測定・エイジングチェック)
 - 健康パネル展示(展示期間は8月26～30日の午前10時～午後9時、最終日の8月30日は午後3時まで)など
- ▶問合せ／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「低栄養予防」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

8月31日は「野菜の日」

岐阜県では「野菜ファースト」をキーワードに県民の野菜摂取量増加に向けた取り組みを行っています。

野菜をたくさん食べる際に、調味料を使いすぎると食塩摂取量も増えがちです。減塩にも注意しつつ、1日野菜目標摂取量350g以上を目指しましょう。

詳しくは、西濃保健所健康増進課(☎73-1111 内線295)へ。

