

生活習慣病を予防しましょう

運動不足、偏った食事、暴飲暴食、ストレス、喫煙、睡眠不足などの不適切な生活習慣はありませんか。これらの生活習慣が積み重なると、生活習慣病のリスクが高くなります。生活習慣病は、深刻な病気を引き起こします。今から生活習慣の改善に努めましょう。

○生活習慣改善のポイント

食事習慣の工夫

- ①よく噛んでゆっくり食べる
- ②野菜から先に食べる
- ③腹八分目までにする
- ④いつもの食事にプラス野菜1皿
- ⑤夕食後の間食は控える

運動習慣の工夫

- ①「ながら」運動を行う
(テレビを見ながら脚上げなど)
- ②車よりも自転車、自転車よりも徒歩を選択する
- ③積極的に階段を使う
- ④1日8,000歩を目標に歩く
- ⑤今より10分多く体を動かす

○「清流の国ぎふ健康・スポーツポイント事業」を活用しましょう

生活習慣の改善の取り組みや健(検)診、特定保健指導などを受けて、チャレンジシート(市HPからダウンロード可)や専用アプリでポイントを集めると、素敵な特典と交換できます。



市HP

○特定健診・特定保健指導を活用しましょう

40歳から74歳までの人を対象に特定健診を実施しています。メタボリックシンドロームを中心とした生活習慣病の芽を早期に発見し、改善につなげることが可能です。

また、生活習慣の改善が必要な人を対象に、専門家と一緒に生活習慣の改善に取り組むことができる特定保健指導を実施しています。

年に1回、特定健診を受けてご自身の身体の状態を点検しましょう。

※特定健診などについて詳しくは、ご加入の国民健康保険や健康保険組合などの医療保険者へお問い合わせください。

○成人健診を受診しましょう

市内在住の18歳～39歳を対象に成人健診を実施しています。

期間や場所など、詳しくは市HPをご覧ください。



市HP

○特定健診、成人健診は、「ガキ健キャンペーン」の対象事業です！

市民の健康増進のため、ガキ健キャンペーンを開催しています。対象事業に参加し応募すると、抽選で大垣市版のデジタル通貨であるガキペイポイント1,000ポイントが1,000人に当たります。

応募方法や対象事業など詳しくは、市HPをご覧ください。



市HP

「こころの健康」大切に

詳しくは、大垣市保健センター (☎75-2322) へ。

こころの健康オンラインセミナー

- ▶配信期間／8月25日(月)の午後5時～9月25日(木)の午後5時
- ▶内容／独立行政法人国立病院機構久里浜医療センターの主任心理療法師の三原聡子さんによる「正しく怖がるゲーム行動症～ネット・ゲーム依存ってどんな状態？～」と題した講話



市HP

- ▶視聴方法／市HPで視聴

こころの健康セミナー

- ▶とき／9月17日(水) 午前10時～11時30分
- ▶ところ／大垣市総合福祉会館 5階ホール
- ▶内容／医師の市川千智さんによる「こころの声に耳を傾けて～精神疾患とこころの関係～」と題した講話
- ▶定員／100人(先着順)
- ▶申込／9月10日までに、市HP「電子申請サービス」から申込または、申込用紙(市HPからダウンロード可)に必要事項を記入し、同センター (☎75-2322、FAX75-2320) へ



申込ページ

いつまでも健康に！ 介護予防教室

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。

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／①9月2日(火) 午前9時30分～11時
②9月10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なら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



健康体操で脳トレ (脳トレ)

- ▶とき／9月3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(先着順)
- ▶備考／マスク着用で参加
- ▶申込／同施設 (☎88-1788) へ

一緒に運動しよう会 (運動機能向上)

- ▶とき／①9月6日 ②9月13日 ③9月20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(南瀬町) 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／①9月9日 ②9月30日
いずれも火曜日の午後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(当日先着順)
- ▶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、移動が困難な人には送迎もあり(要相談)
- ▶申込／送迎希望の場合のみ、8月18日から(株)リリフルへ (☎84-2325) へ

歌って脳トレを楽しみましょう (脳トレ)

- ▶とき／9月18日(木) 午後1時30分～3時
- ▶ところ／くすのき苑 食堂(多芸島)
- ▶定員／20人(先着順)
- ▶備考／マスク着用で参加
- ▶申込／8月18日から同施設 (☎89-8100) へ

法律とこころの相談会

- ▶とき／①9月4日(木) ②9月18日(木) ③令和8年3月2日(月)
いずれも午後1時～4時(1人につき45分程度)
- ▶ところ／①②西濃総合庁舎2階2-1会議室
③西濃総合庁舎2階2-3会議室
- ▶内容／さまざまな問題を複合的に抱えている人への、弁護士や臨床心理士による包括相談
- ▶申込／西濃保健所 (☎73-1111 内線278) へ