

## 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／12月19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／12月5日から、同センター(☎75-2322)へ

### 全地域 記念 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／12月18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／12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／12月23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

## スッキリボディ教室

- 生活習慣を改善して「スッキリボディ」を目指すためのコツを伝えます。「メタボリックシンドロームを解消したいけれど1人ではなかなか取り組めない」「何から始めたらいいか分からない」とお悩みの人は、ぜひご参加ください。
- ▶ 対象／市内在住の40～74歳で、①または②の条件に該当する人
    - ① BMIが24以上かつ医師からの運動制限のない人  
※ BMI=体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)
    - ② 特定保健指導対象者
  - ▶ とき／令和8年1月15日～2月26日の毎週木曜日  
いずれも午後1時30分～3時30分(全7回)
  - ▶ ところ／墨俣保健センター
  - ▶ 内容／減量・脂肪燃焼に効果的な運動・食事方法に関する講義、運動指導、体組成測定など
  - ▶ 定員／16人(先着順)
  - ▶ 持ち物／タオル、飲み物
  - ▶ 備考／運動しやすい服装で参加
  - ▶ 申込／12月2日から、大垣市保健センター(☎75-2322)へ



## ノロウイルスにご注意を

- ノロウイルスや感染性胃腸炎による食中毒は、特に冬に流行します。
- ウイルスは手や食べ物等を介して口から感染し、人の腸内で増殖します。感染すると1日から2日で吐き気やおう吐、下痢、腹痛、発熱等の症状がでます。体力の弱い子どもや高齢者は、重症化すると命に関わることがあるため、十分注意が必要です。
- 詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322)へ。
- ・生食や半生食は控えて、食品の中心部までしっかりと75℃以上で60秒以上加熱する。ノロウイルスによる食中毒を防ぐため、二枚貝を調理する際には、85℃以上で90秒以上加熱する
  - ・トイレの後、調理をする時や食事の前にはよく手を洗い、調理器具などの洗浄消毒を十分に行う(消毒剤は次亜塩素酸ナトリウム溶液を使用してください)
  - ・二次感染に気を付ける(感染者のおう吐物や便などを処理する時は、ビニール手袋とマスクを着用し、処理後はしっかりと手を洗う)

## いつまでも健康に！介護予防教室

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。

### 園芸で生活を楽しもう～桜に入ったお正月飾りを作ろう～(園芸療法)

- ▶ とき／12月11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2階会議室
- ▶ 定員／20人(先着順)
- ▶ 持ち物／花切りハサミ、ピンセット
- ▶ 参加費／600円
- ▶ 備考／マスク着用で参加
- ▶ 申込／12月1日から、お勝山在宅介護支援センター(☎71-2252)へ
- ▶ お正月飾りを作ろう(園芸療法)
- ▶ とき／12月17日(水) 午後1時30分～3時
- ▶ ところ／中川ふれあいセンター2階集会室大
- ▶ 定員／20人(先着順)
- ▶ 持ち物／はさみ、木工用ボンド、作品を持ち帰る袋
- ▶ 参加費／600円
- ▶ 申込／12月1日から、中川在宅介護支援センター(☎82-8850)へ

## 成人健康診査を受けましょう

血液や内臓のことは外見からは分かりません。若い世代でも、男性は脂質異常症、女性は貧血の人が多く、知らず知らずのうちに体に負担をかけていることがあります。県民栄養調査によると、県民の7割以上は食塩摂取量が基準値より多いことが分かっています。

成人健康診査では尿検査で1日の推定食塩摂取量を調べることができます。健診を受ける機会のない方は、ぜひ成人健康診査を受診して体の中をチェックしましょう。

成人健康診査を受けると歯周病健康診査の無料券が発行されますので、ぜひご利用ください。

詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322)へ。

- ▶ 対象／市内在住の18～39歳の人 ※今年度中に40歳になる人は、加入されている医療保険の特定健診を受診してください
- ▶ 受診期限／令和8年1月31日
- ▶ 受診場所／大垣健診プラザ(大井)
- ▶ 内容／内科診察、血液検査、身体計測、尿検査、血圧測定
- ▶ 健診料／500円
- ▶ 申込／大垣健診プラザ(☎71-9782)へ

## 市民病院 循環器市民公開講演会(心臓病)

市民病院では、心臓病の予防や診療について理解を深めていただくため、市民公開講演会を開きます。

- ▶ とき／12月16日(火) 午後3時～4時
- ▶ ところ／市民病院管理棟5階講堂
- ▶ 内容／同病院循環器内科の柴田直紀医師による「『あなたの心臓を守る』～最前線の心筋梗塞治療～」と題した講演
- ▶ 備考／同病院南駐車場をご利用の場合は、駐車券と引き換えに無料券を配布
- ▶ 問合せ／同病院循環器内科(☎81-3341内線2121)へ

## なごみ庵 お話しサロン「乳がんの日」 ～同じ病気の人や家族と話してみよう～

- ▶ 対象／がん患者やその家族で女性の人(他の病院に通院中の人も可)
- ▶ とき／12月22日(月) 午後3時～4時
- ▶ ところ／市民病院3病棟10階がんサロン「なごみ庵」
- ▶ 内容／同じ病気の仲間やその家族が、悩みや体験などを自由に話しながら交流する
- ▶ 申込／同病院がん相談支援センター(☎81-3341内線6174)へ