

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/6月4日(木) 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/5月18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/6月9日(火) 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/5月18日から、同センター(☎75-2322)へ

大垣地域 乳幼児相談

- ▶とき/6月3・10・17・24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/5月15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/6月5日(金) 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
- ▶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)
- ▶受講料/200円
- ▶持ち物/エプロン、三角布、手拭き用タオル、飲み物
- ▶申込/5月18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/生活習慣病の予防、こころの病などに関する相談
- ▶申込/5月15日から、各保健センターへ



内容	とき	ところ・問合せ
一般相談 保健師・管理栄養士・ 歯科衛生士・理学療 法士による相談	6/2(火)・16(火)	大垣市保健センター (☎75-2322)
	6/16(火)	上石津保健センター (☎45-2933)
	6/11(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	6/9(火)	大垣市保健センター (☎75-2322)

带状疱疹の予防接種のご案内

- ▶対象/市内に住民票があり、次の①・②いずれかの条件を満たす人
 - ①今年度65・70・75・80・85・90・95・100歳になる人
※5歳ごとの経過措置は、令和11年度までで終了
今年度の対象の人は、5年後には対象外(今年度限り)
 - ②60～64歳で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級相当者)
※大垣市保健センターへ予診票の発行手続きが必要
- ▶接種期間/令和8年4月1日～令和9年3月31日
- ▶接種回数・料金/①生ワクチン:1回、2,500円/回 ②組み換えワクチン(シングリックス):2回、6,500円/回 ※生活保護世帯・中国残留邦人支援給付受給世帯の人は無料(要事前手続き)
- ▶接種場所/市内協力医療機関(市HPに一覧を掲載・要電話予約)
- ▶持ち物/予診票・接種済証(対象者①の人へは4月中旬に郵送済)、マイナンバーカードなど生年月日と住所が確認ができるもの
- ▶問合せ/大垣市保健センター(☎75-2322)へ



市HP

熱中症にご注意を!

熱中症は、高い気温の中にいることで、汗をかいて体の水分が少なくなり、熱が体にこもることによって起こるさまざまな症状のことです。
気温の高い日中に、屋外での作業やスポーツをする人に多く発症するだけでなく、室内でも発生しており、夜も注意が必要です。
詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322)へ。

<熱中症予防のポイント>

- 暑さを避けましょう
 - ・昼夜問わずエアコンなどを利用して温度調節をしましょう
 - ・外出の際は帽子や日傘を利用して日差しを避けましょう
- 「熱中症予防行動」を実践しましょう
 - ・のどが渇く前にこまめに水分・塩分を補給しましょう
 - ・涼しい服装にしましょう
- 暑さに負けない体を作りましょう
 - ・バランスのよい食事や十分な睡眠をとりましょう
 - ・適度な運動を行いましょう

「熱中症警戒アラート」は、熱中症の危険性が極めて高い環境になると予想される日に都道府県ごとに発表されます。また、気温が特に著しく高くなることにより熱中症による重大な健康被害が生じる恐れのある場合は、「熱中症特別警戒アラート」が発表されます。アラートが発表されたら、普段以上に「熱中症予防行動」を実践しましょう。

結核・肺がん夜間検診

- ▶対象/【結核検診】65歳以上の人 【肺がん検診】40歳以上の人
※喀たん検査は今年度より廃止になりました
- ▶とき/6月5日(金) 午後6時～7時
- ▶ところ/中川ふれあいセンター
- ▶持ち物/受診票
- ▶備考/受診票がない人は当日配付
- ▶問合せ/大垣市保健センター(☎75-2322)へ



シルバーリハビリ体操指導士養成講座

- シルバーリハビリ体操は、主に高齢者の介護予防を目的に、日常生活に必要な動作を行いやすくするための体操で構成され、道具や音楽を使わず、手軽にできるのが特徴です。
生き活きとした地域づくりのために、同体操を指導・普及する「シルバーリハビリ体操指導士」の養成講座を次のとおり開催します。
- ▶対象/次の①②に該当し、原則毎回受講できる人
 - ①地域で体操普及のためのボランティア活動ができる人
 - ②市内在住で常勤の職に就いていないおおむね50歳以上の人
- ▶とき/6月24日～9月16日の毎週水曜日(8月12日は除く) いずれも午後1時30分～4時40分<全12回>(うち2回補講含む)
- ▶ところ/奥の細道むすびの地記念館2階 多目的室1
- ▶定員/20人(先着順)
- ▶持ち物/飲み物、運動しやすい服装
- ▶申込/5月18日から、大垣市保健センター(☎75-2322)へ

30歳～ 血液検査で簡単に「胃がんリスク検診」

- 胃がんリスク検診とは、血液検査でピロリ菌の抗体と胃の炎症や粘膜の状態を反映するペプシノーゲンを測定し、その組み合わせにより胃がんのリスクを評価する検査です。ただし、胃がんそのものを見つける検査ではありません。
- ▶対象/市内在住の30～74歳で過去に受診したことのない人
※次の①～⑤に該当する人は判定が難しいため、受診をお断りしています
①食道・胃・十二指腸の病気が疑われる人、または治療中の人 ②胃酸分泌を抑える薬を飲んでいる人 ③腎臓の機能が悪いと言われている人 ④胃切除の手術を受けた人 ⑤ピロリ菌の除菌治療をすでに受けた人
- ▶検診料/500円 ※生活保護世帯・中国残留邦人支援給付受給世帯の人は無料(要事前手続き)
- ▶問合せ/大垣市保健センター(☎75-2322)へ