

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/6月26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/6月5日から、同センター(☎75-2322)へ

全地域 託児あり 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/6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/6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/6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

全地域 栄養相談

- ▶対象/市内在住で、食生活に不安がある人やその家族など
- ▶とき/6月25日(木)
①午前9時～9時30分
②午前10時～10時30分
③午前11時～11時30分
- ▶ところ/大垣市保健センター
- ▶内容/管理栄養士による栄養相談
- ▶定員/各1人(先着順)
- ▶持ち物/糖尿病手帳など(お持ちの人のみ)
- ▶申込/6月2日から、同センター(☎75-2322)へ



介護予防教室 いつまでも健康に!

健康は歯から口から笑顔から(口腔ケア)

- ▶とき/6月20日(土) 午後1時30分～3時
- ▶ところ/老人保健施設西濃西館 3階食堂(藤江町)
- ▶定員/10人(先着順)
- ▶持ち物/いつも使用している歯ブラシ、コップ、手鏡
- ▶備考/移動が困難な人は送迎もあり(要相談)
- ▶申込/6月1日から、同在宅介護支援センター(☎73-4007)へ

- ▶とき/6月22日(月) 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/バスタオル、飲み物
- ▶備考/動きやすい服装で参加
- ▶申込/6月1日から、中川在宅介護支援センター(☎82-8850)へ

園芸で生活を楽しくもう「箱庭を創る」(園芸療法)

- ▶とき/6月25日(木) 午後1時30分～3時
- ▶ところ/お勝山ふれあいセンター 2階会議室
- ▶定員/20人(先着順)
- ▶持ち物/園芸用はさみ・薄手の手袋・エプロン・持ち帰り用袋
- ▶参加費/600円(材料費)
- ▶備考/マスク着用で参加
- ▶申込/6月1日から、お勝山在宅支援センター(☎71-2252)へ

特定健診 健診専用会場のご案内

- ▶対象/40歳以上で、市国民健康保険に加入中かつ、今年度の特定健康診査を未受診の人
※妊婦、6か月以上入院している人、75歳以上の人は除く
- ▶受診可能日/月～土曜日(祝日、年末年始を除く)
- ▶ところ/大垣健診プラザ(大井3-21-9)
- ▶受診料/500円 ※心電図・眼底検査を希望する場合は追加で500円必要
- ▶申込/平日の午前9時～午後4時に、同施設(☎71-9782)へ
- ▶備考/受診時にがん検診(年齢等条件あり)も受診可能な場合あり
- ▶問合せ/国保医療課・国民健康保険グループ(☎47-8132)へ



日本脳炎第2期定期予防接種のご案内

日本脳炎予防接種は、第1期定期接種3回(生後6～90か月未満)、第2期定期接種1回(9歳以上13歳未満)の計4回受ける必要があります。大垣市では、第2期定期接種の案内を小学4年生の児童に行っています。

- ▶対象/平成28年4月2日～平成29年4月1日生まれ(小学4年生の児童)で、日本脳炎第2期定期接種を受けていない人
- ▶接種期間/13歳の誕生日の前日まで
- ▶案内方法/6月上旬に案内(予診票同封)を送付
- ▶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

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、生活習慣病予防をテーマに健康的な食生活のコツを伝える講習会を行います。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

毎月19日は 食育の日 6月は「食育月間」

「食育」とは、食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人を育てることで、毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。この機会に家族そろって食事について振り返ってみましょう。詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322)へ。



大垣市食育推進キャラクター「ますごめくん」

- ▶食を通じたコミュニケーションをとりましょう
食を楽しみながら食事の作法・マナー・食文化など、食習慣や知識を学びましょう。保健センターでは、毎月、2歳から就学前の子と保護者を対象に親子料理教室(ぱくぱくキッチン)を開催中です。



市HP ぱくぱくキッチン

- ▶1日3食 主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう
バランスのとれた食事は生活習慣病の予防・改善につながります。主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう。

▶食塩の摂りすぎに気をつけましょう

1日あたりの食塩の目標摂取量は男性7.5g未満、女性6.5g未満ですが、県の調査では、県民の7割が目標値を超えて摂取しています。食塩摂取量の約7割は、しょうゆ、味噌、塩などの調味料からです。早くからの減塩が、高血圧の発症予防となり、健康寿命延伸につながります。

市HP「減塩のススメ へる塩生活はじめましょう」を参考に、家族一緒に取り組んでみてください。

また、「飛び出す市役所」出前講座では「減塩のすすめ」を開催しています。お近くの集会所などに出向いて行きますので、地域で行う学習会などさまざまな機会にご利用ください。

▶野菜をあと一皿増やしましょう

1日あたりの野菜の目標摂取量は350gです。野菜に多く含まれるビタミンやミネラルには、体の調子を整える働きがあり、中でも食物繊維やカリウムには血圧上昇を防ぐ効果があります。

1日の食卓の中で、野菜料理をあと1皿(70g)増やしましょう。



市HP