

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、祝日、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）

8月31日は「野菜の日」

岐阜県では8月を「野菜ファースト強化月間」として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474）へ。



O157に注意しましょう

O157は病原性大腸菌の1つで、感染すると2～14日間の潜伏期間の後、下痢・発熱・腹痛を起こし、重症の場合、血便・尿毒症・意識障害を起こすこともあります。

感染力と毒性が強く、子どもや高齢者、免疫力が低下している人は、特に注意が必要です。次のポイントに気をつけて、予防を心がけましょう。

詳しくは、大垣市保健センター（☎75-2322）へ。

【家庭でできる予防対策】

- ①手をよく洗い、消毒する／調理前とトイレ後は念入りに手洗いする
- ②十分な加熱調理をする／調理の際は食品の中心まで加熱する
- ③食品は作り置きしない（菌を増やさない）／調理後は早めに食べ切る
- ④菌を付けない・持ち込まない／調理器具を使用目的別に使い分ける
- ⑤調理器具は清潔に保つ／使用後の調理器具はよく洗い、乾燥させる

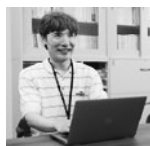
「こころの健康」大切に

こころの健康セミナー

- ▶とき／9月28日（月） 午後3時～4時30分
- ▶ところ／総合福祉会館5階 ホール
- ▶内容／岐阜大学保健管理センター教授の深尾琢さん＝写真＝による『SOSを見逃さないために～若者の心のサインを理解する～』と題した講演会
- ▶定員／100人（先着順）
- ▶申込／9月18日までに大垣市保健センター（☎75-2322）、または電子申請サービスで申込



市HP



オンライン睡眠講座

- ▶とき／10月17日（土） 午前10時～
- ▶ところ／オンライン（Zoom）または大垣市保健センター4階 講堂
- ▶内容／公益財団法人神経研究所 精神神経科学センター長の高橋清久さんによる『睡眠とこころの健康について』と題したオンライン講演会
- ▶定員／100人（先着順）
- ▶備考／オンライン研修のため通信料は別途ご負担ください
- ▶申込／10月15日までに、同センター（☎75-2322）へ、または市HP「電子申請サービス」から申込



市HP

介護予防教室 いつまでも健康に！

市内在住の65歳以上の人を対象とした介護予防教室を実施します。

香りで脳を活性化！五感で楽しむ介護予防（頭皮ケア、顔のツボ押し、アロマスプレー作り）

- ▶とき／9月10日（木） 午後1時30分～2時30分
- ▶ところ／サンヴェール大垣（東町）
- ▶定員／15人（先着順）
- ▶備考／移動が困難な人は送迎もあり（要相談）
- ▶申込／同施設（☎81-2215）へ

歌って脳トレを楽しみましょう

- ▶とき／9月24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／移動が困難な人は送迎もあり（要相談）
- ▶申込／同施設（☎89-8100）へ

一緒に運動しよう会（運動機能向上）

- ▶とき／9月5・19日 いずれも土曜日の午後2～3時
- ▶ところ／まちなかケアセンター2階 まちなかりハビリサロン（南瀬町）
- ▶定員／各20人（先着順）
- ▶備考／運動しやすい服装
- ▶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リハビリフレイル予防教室（フレイルの対策と体操を学ぶ）

- ▶とき／①9月18日（金） 午前10時～正午
②9月29日（火） 午後1時30分～3時30分
- ▶ところ／①イオンモール大垣1階 太陽の広場（外野）
②イオンタウン大垣2階 コミュニティホールA（三塚町）
- ▶定員／各20人（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
移動が困難な人には送迎もあり（要相談）
- ▶申込／（株）リリフル（☎84-2325）へ

理学療法士によるお風呂deリハビリ（日常でもお風呂でも役立つ体操を学ぶ）

と き	と ころ
9/1（火） 9:30～10:15	上石津老人福祉センター悠楽苑（上石津町）
9/2（水） 11:30～12:15	お勝山ふれあいセンター（牧野町）
9/9（水） 11:15～12:00	老人福祉センター（寺内町）
9/9（水） 12:30～13:15	墨俣老人福祉センター（墨俣町）
9/30（水） 11:30～12:15	中川ふれあいセンター（中川町）

- ▶定員／各18人（先着順）
- ▶持ち物／飲み物、教室後入浴される人はお風呂セット
- ▶備考／運動しやすい服装で参加
- ▶申込／リハの木の岸本さん（☎090-1562-1130）へ

法律とこころの相談会

- ▶とき／①9月3日（木） ②9月17日（木） ③10月8日（木）
④令和9年3月1日（月）
いずれも午後1時～4時（1人につき45分程度、各回3人まで）
- ▶ところ／①②③西濃総合庁舎2階 2-1会議室 ④西濃総合庁舎1階 1-1会議室（いずれも2-3会議室が待合）
- ▶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