

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／10月23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／10月9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／10月15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／10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／10月27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／10月26日(月)
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・保健指導依頼票(お持ちの人のみ)
- ▶申込／10月2日から、同センター(☎75-2322)へ

成人健康診査を受けましょう

生活習慣病は気づかぬうちに進行し、気づいたときには一生付き合っていかなければいけない病気になることもあります。生活習慣病の予防や今の体の状態を知るために、年に1回の健診を受けましょう。また成人健康診査を受けると歯科健診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
- ▶とき／令和9年1月30日まで
- ▶ところ／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

歯周病健康診査のお知らせ

歯周病は、細菌の感染によって引き起こされ、全身の病気とも深い関係があります。歯の健康のために、歯周病健康診査を受診しましょう。

また、10月31日までに歯周病健康診査を受診すると、ガキペイポイントが抽選で当たる「ガキ健キャンペーン」に応募できます。

- ▶対象／市内在住の18～74歳の人
- ▶とき／令和9年2月28日まで
- ▶ところ／市が委託した歯科医療機関 ※要予約
- ▶内容／口腔内検査と歯周病検査、口腔衛生指導
- ▶受診料／300円 ※18～39歳の方は成人健康診査を先に受診すると無料券を発行、70～74歳の方は一部を除き無料
- ▶問合せ／大垣市保健センター(☎75-2322)、上石津保健センター(☎45-2933)、墨俣保健センター(☎62-3112)へ



市HP

結核・肺がん日曜検診

- ▶対象／【結核検診】65歳以上の人 【肺がん検診】40歳以上の人
- ▶とき／10月25日(日) 午前9時～正午
- ▶ところ／市役所第1駐車場
- ▶持ち物／受診票
- ▶備考／受診票がない人は当日配布。喀たん検査は今年度から廃止になりました
- ▶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、各地区で健康的な食生活のコツを伝える講習会を行います。

今回のテーマは「日本型食生活」です。日本型食生活とは、ご飯を主食とし、多様な副食を組み合わせられた食事スタイルを指します。バランスのとれた美味しい日本型食生活を身につけ、健康的な毎日を送るためのヒントを見つけましょう。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／10月1日から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

いつまでも健康に！介護予防教室

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。

若返ろう！脳活しよう！音楽で！（音楽療法）

- ▶とき／10月22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
 - ▶定員／30人(先着順)
 - ▶持ち物／飲み物
 - ▶備考／運動しやすい服装・マスク着用で参加
 - ▶申込／10月1日から、お勝山在宅介護支援センター(☎71-2252)へ
- ヨガで心も身体も元気になろう
- ▶とき／10月23日(金) 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／ヨガマットまたはバスタオル、飲み物
 - ▶備考／動きやすい服装で参加
 - ▶申込／10月1日から、中川在宅介護支援センター(☎82-8850)へ

岐阜県健康・スポーツポイント事業 10月は「健康づくりチャレンジ月間」 オクトーバー・ラン&ウォーク岐阜県大会

歩数を記録して健康づくりに取り組むイベントです。期間中は専用アプリ内で歩数のランキングが毎日更新され、歩数に応じた景品が抽選で当たります。また、ガキ健キャンペーンにも応募できます。楽しくウォーキングを続けましょう。

- ▶対象／市内在住の18歳以上の人
- ▶期間／10月1日(木)～31日(土)
- ▶参加方法／専用アプリで参加(期間中にアプリを起動することで自動的に参加)または、チャレンジシート(紙版)を取得
- ▶内容／専用アプリを使用し記録または、チャレンジシートに毎日の歩数を記録
- ▶チャレンジシート(紙版)配布場所／大垣市・上石津・墨俣保健センター、国保医療課 ※市HPからダウンロード可
- ▶問合せ／大垣市保健センター(☎75-2322)へ

専用アプリのダウンロードはこちらから



Android端末



iOS端末



市HP