



開発町2 田中緑太郎くん(一歳)

健康ガイド

健康ガイドの情報は、メール配信サービスで配信しています。t-ogaki@sg-m.jp に空メールを送ると、登録できます。



<大垣地域>

大垣市保健センター (☎75-2322)

	対象	日時	会場	備考	料金	申込
子どもの健康						
3歳児健康診査	平成21年1月1日~10日生まれの子	2/21(火) <受付>12:45~13:15	保健センター	【持ち物】 母子健康手帳、筆記具、 送付した健康診査票とア ンケート、検尿	無料	不要
	平成21年1月11日~20日生まれの子	2/22(水) <受付>12:45~13:15				
	平成21年1月21日~31日生まれの子	2/23(木) <受付>12:45~13:15				
フッ化物塗布	平成22年6月生まれの子(1回目)	2/17(金) <受付>13:00~13:30 13:45~14:15	保健センター	【持ち物】 母子健康手帳、新しい歯 ブラシ、コップ、タオル	500円	2/3~
	平成21年12月生まれの子(2回目)					
	平成21年6月生まれの子(3回目)					
	平成20年12月生まれの子(4回目)					
大人の健康						
成人健康診査	18~39歳の人 (今年度中に40歳になる人を除く)	2/29(水)、3/1(木) <受付>13:00~13:15、13:30~13:45	保健センター	成人健診(歯科含む)	500円	2/7~
肝炎ウイルス検診	40歳の人(4歳以上で過去に肝炎ウイルス陽性を受けたことがない)	2/29(水)、3/1(木) <受付>14:15~14:30	保健センター	血液検査(B型・C型)	500円	
前立腺がん検診	50歳以上の男性	2/29(水)、3/1(木) <受付>14:15~14:30	保健センター	血液検査(P S A)	500円	
マタニティ 歯科健康診査	妊婦	2/29(水)、3/1(木) <受付>13:00~13:15	保健センター	口腔診査、口腔衛生指導	300円	

保健センターの教室など

上石津地域 ひよこ学級

- *対象/5~6か月児を持つ保護者 ※託児あり
- *とき/2月16日(木) 午前10時~11時(受付:午前9時30分~)
- *ところ/上石津保健センター
- *内容/離乳食の進め方・試食、事故防止の話など
- *持ち物/母子健康手帳、筆記具、子ども用スプーン
- *申込/2月3日か



ら、同センター(☎45-2933)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28日(火) 午前9時~正午(受付:午前11時まで) ②2月15日(水) 午前9時30分~11時30分
- *ところ/①上石津保健センター ②墨俣保健センター
- *持ち物/母子健康手帳、筆記具
- *問合せ/①上石津保健センター(☎45-2933)、②墨俣保健センター(☎62-3112)へ

全地域 糖尿病予防教室

- ▷とき/2月25日(土) 午前9時~午後4時
- ▷ところ/大垣市保健センター
- ▷内容/栄養指導、調理実習、

運動実技、治療法の学習など
▷持ち物/エプロン、三角巾、運動服、筆記具
▷定員/25人(先着順)
▷参加料/500円(材料費)
▷申込/2月16日までに同センター(☎75-2322)へ

街頭献血

*対象/16歳から69歳までの健康な人(65~69歳の方は、60~64歳の間に献血経験が必要です)

とき	ところ
2月3日(金) 午前9時~正午 午後1時30分~4時	大垣フォーラムホテル(万石)
2月4日(土) 午前9時30分~正午 午後1時30分~4時	イオンタウン大垣(三塚町)
2月9日(木) 午前10時~正午 午後1時30分~4時	アクアウォーク大垣(林町)
2月20日(月) 午前9時30分~正午	西濃総合庁舎(江崎町)
2月25日(土) 午前9時~正午 午後1時30分~4時	イオンモール大垣(外野)
2月26日(日) 午前9時30分~午後4時	イオンタウン大垣(三塚町)

学んで守る! 自らを 介護予防教室

- ◎大垣市総合在宅介護支援センター
「正しい姿勢」
*とき/①2月8日(水) ②2月15日(水) いずれも午後1時30分~2時30分
- *ところ/①上石津老人福祉センター ②墨俣老人福祉センター
- *問合せ/同支援センター(☎77-2255)へ
- ◎大垣市お勝山在宅介護支援センター
「音楽で心と体を元気にしよう④」
*とき/2月14日(火) 午後1時30分~3時
- *ところ/お勝山ふれあいセンター
- *問合せ/同支援センター(☎71-2252)へ



対策はお早めに 花粉症予防のススメ

春が近づくとつれてやってくる花粉症の季節。予防・症状の軽減のために、毎日の生活を工夫してみましょう。

●花粉症の症状
主な症状には、くしゃみ、水様性の鼻水、鼻づまり、目のかゆみ、涙、目のゴロゴロ感などがあります。

この他にも、のどのかゆみや咳、皮膚のかゆみ、全身のだるさ、発熱がある人もいますなど、風邪の症状と似ている場合もあります。

●日常生活で行う花粉対策
◇花粉情報に注意する
◇花粉の飛散が多いときは、外出を控える
◇息のしやすいマスク、眼鏡、帽子などを着用して外出する



◇毛織物などの花粉が付きやすい素材を避け、綿やポリエステル素材の上着を着用する
◇帰宅時、玄関先で衣服や髪に付いた花粉をしっかり払う
◇帰宅後、すぐに手洗いや洗顔、うがいをし、さらに鼻をかむ
◇換気のため窓を開けるときは、できるだけ小さく、短時間にする
◇洗濯物は、屋内に干す
◇拭き掃除をこまめに行ったり、空気清浄機を利用したりして室内を清潔にする

●花粉症の治療はスピードが命
花粉症の症状が出たら、なるべく早めに治療を受けましょう。症状が重くなってからでは、薬が効きづらくなります。また、薬による治療は、花粉が飛び始める前から服用を始めるのが効果的で、治療期間も短くなると言われています。

空気が乾くこの季節—— 乾燥から体を守ろう!



2月は、年間を通して最も寒い月で、空気が乾燥するため、乾燥肌や敏感肌になりやすい季節です。乾燥対策を万全にしましょう。

部屋の乾燥対策

部屋の乾燥を防ぐには、加湿器を使うのが効果的です。加湿器を用意できない場合でも、次の方法で代用することができます。

①清潔な濡れタオルを干す ▶室内で濡れタオルを干すのは、簡単な加湿方法です。手を拭いたタオルは雑菌が多いので、洗濯後の清潔なものを使いましょう。湿度が50%に届かない場合は、より大きなタオルを使ってください。

②観葉植物を置く ▶観葉植物による加湿は、土と葉からの水分の蒸発を利用した方法です。これにより、外気に近い湿度を作り出すことができます。

乾燥肌・敏感肌ケアの方法

皮膚は、角質層で水分の蒸発やアレルギー(アレルギーを起こす抗原物質)・病原体の侵入を防いでいます。この角質層が痛むことで、乾燥肌や敏感肌を引き起こしてしまうのですが、次の方法で予防・改善することができます。

①ビタミン(A・B1・B2・B12・C・D・E)を取る
②ミネラルやコラーゲンを含んだバランスのいい食事を取る
③十分な睡眠を取り、ストレスを溜めないようにする
④皮膚を清潔にするために、入浴・シャワーを心がける
⑤肌に優しく、自分に合った石けんを使って、汚れをしっかり洗い流す
⑥衣類は、刺激の少ない綿製品などにする
⑦ダニ・カビ・ほこりを取り除き、住環境を清潔にする



まごころ

次の方々からご寄附(平成23年11月分~12月分)をいただきました。ありがとうございます。=敬称略=

【西小学校へ】
▷大橋正義 60万円
【社会福祉事業充実のため】
▷匿名 10万円
【福祉および医療の充実のため】
▷高木義夫 3万円
【交通遺児支援のため】
▷河合哲也 2万円 ▷日本キリスト教会大垣教会 2万円
▷日本キリスト教会大垣教会日曜学校 2万円

食品の期限表示を 正しく知ろう



すぐに食べる予定なのに、賞味期限がずっと先の食品を買っている。食品を冷蔵庫に入れたままにしておいたら賞味期限が過ぎていたなどという経験はありませんか。この機会に、食品の期限表示を正しく理解して、安全で無駄のない食生活を目指しましょう。

	内容	期限を過ぎると...	対象食品	表示方法
賞味期限	ハム・ソーセージやスナック菓子、缶詰など、冷蔵や常温で保存がきく、品質の劣化が遅い食品に表示されています。開封していない状態で、表示されている保存方法に従って保存したときに、おいしく食べられる期間を表示しています	期限が過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありませんが、なるべく早く食べましょう	スナック菓子、インスタント食品、レトルト食品、缶詰など	期限が製造日から3か月以内のものは年月日で表示。3か月を超えるものは年月で表示
消費期限	弁当や生菓子など長くは保存がきかない(おおむね5日以内に食べたほうがよい)、品質の劣化が早い食品に表示されています。開封していない状態で、表示されている保存方法に従って保存したときに、品質が保持されている期間を表示しています	期限が過ぎると衛生上の危害が生じる可能性が高くなるので、期限内に食べましょう	弁当、惣菜、サンドイッチ、生めん、低温殺菌牛乳、生菓子など	年月で表示

注意 表示されている期限は、開封後も保証されているわけではありません。一度開封したら、期限にかかわらず早めに食べるようにしましょう。