

保健センターの教室など

全地域 ぱくぱくキッチン

- *対象 / 2歳以上の未就園児と保護者
- *とき / 9月11日(月) 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 / 親子で簡単なおやつを作る
- *定員 / 12組(先着順)
- *持ち物 / エプロン、フェイスタオル、三角巾、手拭き用タオル、飲み物
- *申込 / 8月17日から、同センター(☎75-2322)へ

全地域 ひよこ学級

離乳食
<前期>

- *対象 / 5～6か月児を持つ保護者
- *とき / 9月5日(火) 午前10時～11時45分(受付:午前9時45分～)
- *ところ / 大垣市保健センター
- *内容 / 離乳食の進め方・試食、事故予防の話、育児指導など
- *定員 / 30人(先着順)



大垣・上石津・墨俣地域 健康相談

- *内容 / 生活習慣病の予防、こころの病などに関する相談

- *持ち物 / 母子健康手帳
- *申込 / 8月17日から、同センター(☎75-2322)へ

全地域 離乳食<後期> ひよこジャンプ学級

- *対象 / 10～11か月児と保護者
- *とき / 9月8日(金) 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 / 離乳食の進め方・試食
- *定員 / 20組(先着順)
- *持ち物 / スプーン
- *申込 / 8月17日から、同センター(☎75-2322)へ

大垣地域 乳幼児相談

- *とき / 9月6・13・20・27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 / 歯科・運動についての相談は、同センター(☎75-2322)へ要予約



- *申込 / 「一般相談」の理学療法士・歯科衛生士・栄養士による相談と、「こころの相談」は要予約



内容	とき	ところ・問合せ
一般相談	9/5(火)・19(火) 9:00～11:00	大垣市保健センター(☎75-2322)
	9/19(火) 9:00～11:00	上石津保健センター(☎45-2933)
	9/14(木) 9:00～11:00	墨俣保健センター(☎62-3112)
こころの相談	9/12(火) 9:00～11:00	大垣市保健センター(☎75-2322)

油断大敵！ メタボにご注意を！

メタボリックシンドロームとは

糖尿病などの生活習慣病は、おなかまわりの内臓に脂肪がたまった「内臓脂肪型肥満」が大きな原因となります。これに加えて、高血糖、高血圧、脂質異常症のうちいずれか2つ以上を併せもった状態を、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)といいます。

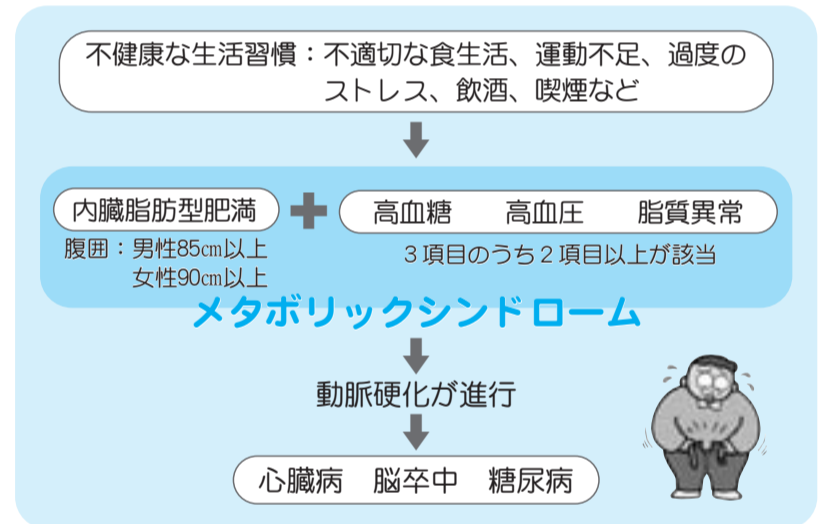
40歳から70歳では、男性の2人に1人、女性の5人に1人が、メタボリックシンドロームの強く疑われる人または、予備群と考えられる人であり、併せて約1940万人と推定されています。

何が危険なの？

内臓脂肪型肥満、高血糖、高血圧、脂質異常症は、動脈硬化の危険因子と考えられています。そして、動脈硬化は、日本人の死因の3分の1を占める心臓病、脳卒中を引き起こす要因となります。

これらの危険因子は、それぞれ単独に動脈硬化を促進しますが、重複するとより危険が高まります。また、「血糖がちょっと高め」、「血圧がちょっと高め」といった、まだ病気とは診断されない程度でも、複数の症状が重なると、動脈硬化は急速に進行します。

つまり、メタボリックシンドロームは、動脈硬化やそれによる病気が起こりやすい状態なのです。



特定健康診査は1年に1回受診しましょう

特定健康診査は、生活習慣病や、その前兆であるメタボリックシンドロームを早期に発見・改善するため、40歳から74歳までのすべての人を対象に実施されています。また、健診結果により必要に応じて、本人に適した保健指導が行われます。1年に1回受診し、健康診査をきっかけに、自分自身の健康を見直してみましょう。

特定健康診査について詳しくは、ご加入の国民健康保険や健康保険組合などの医療保険者へお問い合わせください

②十分に加熱調理を

O157は、75℃で1分以上加熱をすることで死滅します。調理の際は、食品の中心までしっかり加熱しましょう。

③食品は作り置きしない

調理した食品はできるだけ早く食べましょう。保存する場合は、冷蔵庫などで低温保存し、菌の増殖を防ぎましょう。

④菌を付けない・持ち込まない

まな板・包丁などの調理器具は、使用目的別に使い分け、細菌を付けないようにしましょう。

⑤調理器具、冷蔵庫は清潔に

使用した調理器具は、洗剤でよく洗い、十分乾燥させましょう。



気温が高い夏場は

0157に注意！

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、子どもやお年寄り、免疫力が低下している人は、特に注意が必要です。次の5つのポイントに気をつけて、予防に心がけましょう。

詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322)へ。

◆“O157”予防のポイント◆

①手をよく洗い、消毒する

調理をする前やトイレの後などは、念入りに手を洗い、消毒しましょう。

