

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 / 10月3日(火) 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、三角巾、手拭き用タオル、飲み物
- *申込 / 9月20日から、同センター(☎75-2322)へ



- *定員 / 30組(先着順)
- *持ち物 / 母子健康手帳
- *申込 / 9月20日から、同センター(☎75-2322)へ

全地域 離乳食<中期> ひよこステップ学級

- *対象 / 7～10か月児の保護者
- *とき / 10月6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・相談会
- *問合せ / 同センター(☎75-2322)へ

大垣地域 乳幼児相談

- *とき / 10月4・11・18・25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

全地域 ひよこ学級

離乳食<前期>

- *対象 / 5～6か月児の保護者
- *とき / 10月2日(月) 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

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

- *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	10/3(火)・17(火) 9:00～11:00	大垣市保健センター(☎75-2322)
	10/17(火) 9:00～11:00	上石津保健センター(☎45-2933)
	10/12(木) 9:00～11:00	墨俣保健センター(☎62-3112)
こころの相談	10/10(火) 9:00～11:00	大垣市保健センター(☎75-2322)
	10/23(月) 9:00～11:00	南部子育て支援センター ※予約は大垣市保健センターへ

8020運動 よい歯の高齢者を募集

西濃口腔保健協議会は、「8020運動」の一環として、よい歯の高齢者を募集します。80歳以上で20本以上の歯をお持ちの方は、お気軽に応募ください。優秀者は、11月26日の表彰式で表彰します。



- ◆対象 / 次の条件をすべて満たす人。①昭和11年12月1日～昭和12年11月30日生まれの人(該当者には、はがきでお知らせします)、または、昭和10年11月以前生まれの人で過去に表彰を受けていない人 ②20本以上自分の歯があり、十分噛める人 ③健康な人(表彰式に出席できる人)
- ◆応募方法 / 9月22日(金)～10月5日(木)に、西濃地域の指定歯科医院で歯科健診を受ける(健診は無料)
- ◆問合せ / 大垣市保健センター(☎75-2322)へ

学んで守る! 自らを 介護予防教室

【問合せ】大垣市総合在宅介護支援センター(☎77-2255)



過去の様子

《認知症とは》

- ◆とき / 9月27日(水) 午後1時30分～2時30分
- ◆ところ / 墨俣老人福祉センター

《正しい姿勢》

- ◆とき / 10月4日(水) 午後1時30分～2時30分
- ◆ところ / 上石津老人福祉センター

高齢者 インフルエンザ予防接種

10月15日から、高齢者を対象としたインフルエンザ予防接種を開始します。市が委託した医療機関で、期間中に1回受けることができます。

詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322)へ。

- ◆対象 / 大垣市に住民登録されている65歳以上の希望者 ※ただし、60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓または呼吸器の機能に重い障がいのある人(身障1級に相当)で希望する人も含む
- ◆接種期間 / 10月15日(日)～12月31日(日)
- ◆接種料 / 1,700円(生活保護世帯・中国残留邦人の人は、事前に印鑑を持って保健センターで手続きすれば、無料になります)
- ◆申込 / 直接、市が委託した医療機関(10月1日から市HPに掲載。また、10月1日号の班回覧のチラシに掲載)へ ※市外のかかりつけ医で接種希望の人は、大垣市保健センターへお尋ねください



食中毒が多発しています O157にご注意を!

8月に入ってから、病原性大腸菌O157による食中毒が多発しています。

病原菌の特徴や予防のポイントを理解し、感染しないように注意しましょう。

詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322)へ。



▶▶▶“O157”とは?◀◀◀

O157は、冷蔵庫内の低温環境や胃液などの酸性に強いのが特徴です。また、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。

▶▶▶主な症状◀◀◀

感染すると、2～14日間の潜伏期間の後、下痢・発熱・腹痛を起こします。重症の場合、血便・尿毒症・意識障害を起こし、死に至ることもあります。

▶▶▶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。
- 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。

