

保健センターの教室など

全地域 もうすぐパパママ教室

- *対象/妊娠6～8か月の妊婦と家族
- *とき/7月21日(土) 午前9時15分～正午(受付:午前9時～)
- *ところ/大垣市保健センター
- *内容/赤ちゃんのお風呂の入れ方、ミルクの作り方、妊娠シミュレーターを使った妊婦疑似体験、コミュニケーションの取り方など
- *定員/30家族(先着順)
- *申込/7月3日から、同セン



ター (☎75-2322) 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/①7月24日(火) 午前9時～11時 ②7月31日(火) 午前9時～11時
- *ところ/①上石津保健センター ②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
- *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



40歳を迎えたら、骨粗しょう症検診を!

- ◆対象/市内に住民登録がある40～70歳の女性
- ◆受診期間/10月31日(水)まで実施中
- ◆受診場所/市が委託した市内41の医療機関(市HPに一覧を掲載)
- ◆受診料/500円



◆受診方法/10月19日までの平日に、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)のいずれかへ申し込み後に、医療機関で受診

ジフテリア 破傷風(DT) 予防接種

- 7月上旬に、市内在住の小学6年生を対象に、予診票と医療機関一覧などを送付します。接種する医療機関へは、事前に連絡のうえお出かけください。
- 接種期間/7月1日(日)～8月31日(金)
 - 接種場所/市が委託した医療

- 機関(市HPに一覧を掲載)
- 持ち物/予診票、母子健康手帳、健康保険証など住所が確認できるもの
 - 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



マタニティ 歯科健康診査

妊娠中は口腔の状態が変化するため、むし歯や歯周病などが起きやすくなります。歯周病が進行すると、早産や低出生体重児の出産を引き起こすとも言われています。安定期に入り、体調のよいときに早めに歯の健康診査を受けましょう。

- 対象/受診時に市内に住民登録がある妊婦
- 受診期間/母子健康手帳を配布した日から出産までの期間(妊娠中1回のみ)
- 受診場所/市が委託した市内71の歯科医療機関(市HPに一覧を掲載)
- 受診料/300円
- 持ち物/マタニティ歯科健康診査票、母子健康手帳、健康保険証
- 受診方法/歯科医療機関へ事前に電話予約のうえ受診
- 備考/健診のみで治療やレントゲン検査は行いません
- 問合せ/大垣市保健センター(☎75-2322) へ



肝炎ウイルス検査を受けましょう

7月28日は「日本肝炎デー」

7月28日はWHOが定めた「世界肝炎デー」です。日本においても、同日を「日本肝炎デー」と定め、肝炎についての様々な啓発活動を行っています。

肝炎の症状

肝炎とは、肝臓の細胞に炎症が起こり、肝細胞が壊される病気で、徐々に肝臓の機能が失われていき、肝硬変や肝がんに至ることもあります。日本では現在、慢性肝炎ウイルス感染者(B型・C型肝炎)が300万～370万人いると推測されています。

検査を受けましょう

肝炎ウイルスに感染しても、早期発見し、適切な治療を受けることで、深刻な症状への進行を防ぐことができます。大垣市でも肝炎ウイルス検査を実施しています。ぜひ検査を受け、自分の肝臓の状態を知りましょう。

詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322) へ。



介護予防教室

▶皆で楽しく脳トレ体操!

- ◇とき/7月19日(木) 午後1時30分～3時
- ◇ところ/サンヴェール大垣
- ◇問合せ/同施設(☎81-2215) へ

▶若返ろう!脳活しよう!音楽で!パートI

- ◇とき/7月17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/同センター(☎71-2252) へ

ママの相談会

▶西濃保健所「こころの相談」

- ◇とき/毎月第2・4木曜日 ①午前10時～、②午前10時30分～、③午前11時～
- ◇ところ/西濃保健所1階診察室(江崎町)ほか
- ◇申込/同保健所健康増進課(☎73-1111 内線274) へ

▶大垣市保健センター「こころの相談」

- ◇とき/毎月第2火曜日の午前9時～11時
- ◇ところ/大垣市保健センター
- ◇申込/同センター(☎75-2322) へ



▶▶▶ 食中毒にご注意を! ◀◀◀

気温や湿度が高くなるこれからの季節は、食中毒に注意が必要です。予防の3原則を実践して、家庭での食中毒を防ぎましょう。

詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322) へ。

== 予防の3原則 ==

①菌をつけない

- 手はせっけんでよく洗い、乾燥した清潔なタオルでふく
- 包丁やまな板などの調理器具は、肉・魚・野菜などによって使い分け、食品を切るごとに洗う
- 調理器具は、洗剤で洗った後、流水でよくすすぎ、煮沸消毒または日光で紫外線殺菌する



②菌を増やさない

- 常温で2時間以上経過した食品は食べないようにする
- 冷凍食品は自然解凍せず、電子レンジなどで解凍する
- 食べ残した食品を冷蔵庫で保管する場合は、保管した日付を容器に記入するとともに、早めに食べる



③菌をやっつける

- 食品の中心部までしっかりと75℃で1分以上加熱する
- ノロウイルスによる食中毒を防ぐため、二枚貝を調理する際には、85℃で1分以上加熱する