

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/2月22日(金) 午前9時30分~正午(受付:午前9時15分~)
- *ところ/大垣市保健センター
- *内容/大垣市の子育て情報、歯と栄養の話など
- *定員/25人(先着順)
- *持ち物/母子健康手帳
- *申込/2月4日から、同センター(☎75-2322)へ



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/①2月26日(火) 午前9時~11時 ②2月26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

街頭献血に ご協力を!



血液は、人工的に造ることができず、長期間保存することもできません。そのため、患者に必要な血液を十分に供給するには、絶えず健康な人の新鮮な血液が必要となります。

国内では、1日あたり約3,000人の患者が輸血を受けており、そのための血液を確保するには、1日あたり約1万5,000人の献血が必要です。

ぜひ、みなさんのご協力をお願いします。

- ◆対象/男性は17~69歳、女性は18~69歳の健康な人(65~69歳の人は、60~64歳の間に献血経験が必要)

| とき | ところ(すべて400ml限定) |
|-------------------------------------|----------------------|
| 2/1(金) 9:00~12:00 13:30~16:00 | 大垣フォーラムホテル 北側駐車場(万石) |
| 2/9(土) 9:00~11:30 13:00~16:00 | イオンモール大垣(外野) |
| 2/11(月・祝) 9:00~11:30 13:00~16:00 | イオンモール大垣(外野) |
| 2/14(木) 9:45~12:00 13:30~16:00 | アクアウォーク大垣(林町) |
| 2/22(金) 13:30~17:00 | 大垣市クリーンセンター(米野町) |
| 2/24(日) 9:30~16:00 | イオンタウン大垣(三塚町) |

介護予防教室

いつまでも自分の足で歩こう!

- *とき/2月16日(土) 午後1時30分~3時
- *ところ/老健西濃
- *問合せ/老人保健施設西濃在宅介護支援センター(☎73-4007)へ

転ばない身体づくりパートⅡ

- *とき/2月21日(木) 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/お勝山在宅介護支援センター(☎71-2252)へ

健康体操

- *とき/2月23日(土) 午後1時30分~3時
- *ところ/友和苑
- *問合せ/友和苑在宅介護支援センター(☎88-1567)へ



食品の期限表示を正しく知ろう

食品の「期限表示」はご存じですか? 「期限表示」には賞味期限と消費期限があります。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。詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322)へ。

| | 賞味期限 | 消費期限 |
|---------|--|---|
| 内容 | <ul style="list-style-type: none"> 品質の劣化が遅く、冷蔵や常温で保存がきく食品に表示 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限 | <ul style="list-style-type: none"> 品質の劣化が早く、長くは保存がきかない食品に表示(おおむね5日以内に食べたほうがよい食品) 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、品質が保持される期限 |
| 期限を過ぎたら | 期限が過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではないが、なるべく早く食べる | 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、期限内に食べる |
| 対象食品 | ハム、ソーセージ、スナック菓子、インスタント麺、レトルト食品、缶詰など | 弁当、惣菜、サンドイッチ、生麺、低温殺菌牛乳、生菓子など |
| 表示方法 | <ul style="list-style-type: none"> 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 | 年月日で表示 |
| 注意点 | <ul style="list-style-type: none"> 表示されている期限は、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の期限です 開封後も保証されているわけではないので、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 | |

乳がんにかかる女性が増えています!

乳がん検診を受けてみませんか?

2年に1回は乳がん検診を

大垣市民病院・大垣徳洲会病院・市川外科では、乳がん検診を行っています。この機会に、ぜひ受診しましょう。

- *対象/35歳以上の女性(平成29年度に受診した人は除く)
- *受診料/1,000円

| ところ | とき |
|---------|---|
| 大垣市民病院 | 2/13(水)・20(水) |
| 大垣徳洲会病院 | 2/5(火)・7(木)・12(火)・14(木)・19(火)・21(木)・26(火)・28(木) |

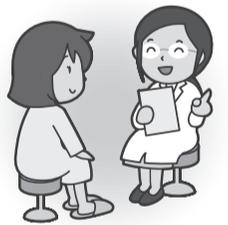
ウェブからも検診の予約ができます。



QRコード
検診予約

*市川外科または3月の実施日については、本紙10面をご覧ください

子育て世代・働き盛りの女性を中心に増加している乳がん。特に、30歳代から急増し、11人に1人は乳がんと診断されています。市は、乳がん検診を実施しています。早期発見・早期治療のため、受診をしましょう。詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322)へ。



月に1回の自己検診を

乳がん患者の約6割は、自己検診によって発見されています。月に1回は自己検診を行いましょう。

<チェックするポイント>

- 目で見てチェック—左右の乳房の大きさや色に変化がないか、皮膚にへこみがないかを確認する
- 触ってチェック—親指以外の4本の指をそろえ、横方向と縦方向に手を動かしながらしこりがないかを確認する
- 寝ながらチェック—乳房の外側から内側に向かって指を滑らせ、しこりがないか確認する