

## 保健センターの教室など

### 大垣地域 乳幼児相談

- \* とき / 9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 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6日(金) 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 / 8月16日から、同センター



### 大垣・上石津・墨俣地域 健康相談

- \* とき / 下表のとおり いずれも午前9時～11時

内容	とき	ところ・問合せ
一般相談	9/3(火)・17(火)	大垣市保健センター(☎75-2322)
理学療法士・歯科衛生士・栄養士・保健師による相談	9/17(火)	上石津保健センター(☎45-2933)
	9/12(木)	墨俣保健センター(☎62-3112)
こころの相談 保健師による相談	9/10(火)	大垣市保健センター(☎75-2322)

ター(☎75-2322)へ

### 全地域 ひよこ学級

離乳食(前期)

- \* 対象 / 5～6か月児の保護者
- \* とき / 9月5日(木) 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、歯科指導など
- \* 定員 / 30人(先着順)
- \* 持ち物 / 母子健康手帳
- \* 申込 / 8月16日から、同センター(☎75-2322)へ

### 全地域 ひよこジャンプ学級

離乳食(後期)

- \* 対象 / 9～11か月児の保護者
- \* とき / 9月2日(月) 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(後期)の進め方・試食(1食分)
- \* 定員 / 20組(先着順)
- \* 持ち物 / スプーン
- \* 申込 / 8月16日から、同センター(☎75-2322)へ



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

## 介護予防教室

学んで行なう！自らを

### ◎カラダの健康と乳酸菌

- \* とき / 8月27日(火) 午後1時30分～2時30分
- \* ところ / ひだまりライフ大東(東前)
- \* 問合せ / 大東在宅介護支援センター(☎82-2812)へ

### ◎筋力・柔軟性を高める方法

- \* とき / 8月28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
- \* 問合せ / 総合在宅介護支援センター(☎77-2255)へ

### ◎認知症とは？

- \* とき / 9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
- \* 問合せ / 総合在宅介護支援センター(☎77-2255)へ

### ◎音楽療法 音楽は心の栄養剤

- \* とき / 9月4日(水) 午後1時30分～3時
- \* ところ / サットヴァの園(多芸島)
- \* 問合せ / 同施設(☎88-1775)へ

### ◎音楽療法

- \* とき / 9月11日(水) 午後1時30分～3時
- \* ところ / サンヴェール大垣(東町)
- \* 問合せ / 同施設(☎81-2215)へ



## 油断大敵！生活習慣病を予防しよう！

運動不足、偏った食事、食べ過ぎ、飲み過ぎ、ストレス、喫煙などの不健康な生活は生活習慣病を発症させ、自覚症状のないまま心臓病や脳卒中などの深刻な病気を引き起こします。

そうした状態に陥らないために、今からちょっとした心がけをしてみませんか。



### 生活習慣を見直しましょう

#### 食事習慣の工夫

- ①よく噛んでゆっくり食べる
- ②カロリーの低いものから食べる
- ③食事の全体量を減らす
- ④野菜を積極的にとる
- ⑤寝る前3時間は何も食べない



#### 運動習慣の工夫

- ①「ながら」運動を行う(テレビを見ながら脚上げ、通勤しながらかかと上げなど)
- ②車よりも自転車、自転車よりも徒歩にする
- ③積極的に階段を使う
- ④常に姿勢を直す
- ⑤家事を積極的に行う

### 特定健診は1年に1回受診しましょう

特定健診は、生活習慣病や、その前兆である内臓脂肪型肥満を早期に発見・改善するため、40歳から74歳までの人を対象に実施しています。特定健診の結果、生活習慣病の恐れがある人を対象に保健指導が行われます。特定健診をきっかけに、自分自身の健康を見直しましょう。

特定健診について詳しくは、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。

## 0157に「注意を！」

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



#### ②十分に加熱調理を

O157は、75℃で1分以上加熱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(菌を増やさない)

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調理器具は清潔に

まな板・包丁などの調理器具を使用した後は、洗剤でよく洗い、十分乾燥させましょう