

保健センターの教室など

全地域

オンラインマタニティ教室

- *対象/妊娠5～7か月の妊婦
- *とき/2月19日(金)
午前10時～11時
- *内容/妊娠中に気を付けること(口腔ケアや食事)、出産に向けての心構えなど
- *定員/10人(先着順)
- *備考/Zoomアプリを利用した教室です。受講者には、同教室で使用するテキストを送付します
- *申込/2月4日から、大垣市



保健センター(☎75-2322)へ

上石津・墨保地域 乳幼児相談

- *対象/乳幼児を持つ保護者
- *とき/2月24日(水) 午前9時～11時
- *ところ/上石津保健センター、墨保保健センター
- *内容/育児や発育などの相談
- *持ち物/母子健康手帳
- *申込/上石津保健センター(☎45-2933)、墨保保健センター(☎62-3112)へ



食品の期限表示を正しく理解しましょう!

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"> ●ハム・ソーセージやスナック菓子、缶詰など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 ●品質の劣化が遅い 	<ul style="list-style-type: none"> ●弁当や洋生菓子など長くは保存がきかない食品(おおむね5日以内に食べた方がよい食品)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、品質が保持される期限 ●品質の劣化が早い
注意点	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ため、期限内に食べる
対象食品	スナック菓子、缶詰、インスタント麺、レトルト食品など	弁当、サンドイッチ、惣菜、生麺、低温殺菌牛乳、生菓子など
表示方法	期限が製造日から3か月以内のものは年月日、3か月を超えるものは年月で表示	年月日で表示
共通事項	<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 	

みんなの医療を守るために

「医療のかかり方」を上手に!

現在、夜間の時間外受診や休日受診の増加が問題になっています。このままでは、医療従事者の過剰労働にもつながり、医療の現場はさらに深刻な危機にさらされてしまいます。
あなたやあなたの大事な人が、もしもの時も安心して医療が受けられ、みんなの医療が守られていくために、次のような「医療のかかり方」を実践してください。

◆気軽に相談できるかかりつけ医を持ちましょう

継続的に同じ医師に診療を受けることで、体質・アレルギーや日ごろの生活習慣、これまでかかった病気や出やすい症状などを把握することができ、病気の早期発見や予防にもつながります。かかりつけ医をもつことは、健康を維持・増進するためにも大切なことです。

2月4日は「風しんの日」 風しん抗体検査を受けましょう

過去に公的な風しんの予防接種の機会がなかった男性が風しんにかかると、感染を拡げてしまう可能性があります。
妊婦が妊娠20週頃までに風しんウイルスに感染すると、赤ちゃんが、白内障・難聴などを特徴とする先天性風しん症候群をもって生まれてくる可能性が高くなってしまいます。風しん抗体検査・予防接種に、みなさんのご協力をお願いします。
詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322)へ。

◆風しんの追加的対策の対象者

昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性

◆令和2年度クーポン券の送付対象者

市内在住の昭和41年4月2日から昭和47年4月1日生まれの男性 ※昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性で、検査を希望する人は同センターへご連絡ください。随時、クーポン券を送付します。すでにクーポン券を利用して抗体検査や予防接種を受けた人は、対象となりません

◆受診時の持ち物

- ①クーポン券(有効期限があります)
- ②健康保険証など(住所、氏名、生年月日が確認できるもの)

※定期予防接種対象者は、①②および抗体検査の結果など風しん抗体価が記載されているものが必要です

◆受託医療機関など

厚生労働省や市HPへ

風しんの追加的対策について

検索



街頭献血にご協力をお願いします!



今年新型コロナウイルス感染症の影響を受けて、全国各地で献血バスが配車される予定だったイベントなどが中止となり、輸血用血液の不足が懸念されています。また、冬場は風邪などで体調を崩す人が多く、献血協力者が減少しがちです。輸血を必要とする患者さんに安定的に血液を届けるために、献血へ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
2/5(金) 9:00～12:00、13:30～16:00	大垣フォーラムホテル(万石)
2/13(土) 10:00～11:30、13:00～16:00	イオンモール大垣(外野)
2/18(木) 9:45～12:00、13:30～16:00	アクアウォーク大垣(林町)
2/28(日) 9:30～16:00	イオンタウン大垣(三塚町)

※日程については、都合により変更する場合があります

◆平日・日中の受診を心がけましょう

休日や夜間の「時間外診療」は、急な病気や大ケガなどの緊急性の高い救急搬送患者のために設置されており、平日の日中とは診療体制が異なるため、検査なども十分にできないことがあります。

急な症状ではない場合には、休日や夜間を避け、平日の日中にかかりつけ医に診てもらいましょう。また、仕事中でも我慢せずに医療機関にかかりやすい、職場の雰囲気づくりも重要です。

◆平日の日中でお困りのことは、利用している病院の「相談窓口」に相談しましょう

医療機関には、緊急の相談や受診だけでなく、地域の医療機関や行政保健・福祉サービス機関に関する相談、退院後の通院やかかりつけ医との連携などを相談することができる、地域連携室などの相談窓口を設けているところがあります。

通院している医療機関に相談窓口が設置されているかを確認し、必要に応じて利用してみましょう。

