

## 保健センターの教室など

### 大垣地域 乳幼児相談

- \* とき / 10月6・13・20・27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 / 9月15日から、同センター (☎75-2322) へ



- \* ところ / 大垣市保健センター
- \* 内容 / 離乳食の進め方、事故予防の話など
- \* 定員 / 各15人 (先着順)
- \* 持ち物 / 母子健康手帳
- \* 申込 / 9月16日から、同センター (☎75-2322) へ

### 全地域 離乳食(中期～後期) ひよこステップ学級

- \* 対象 / 7～11か月児の保護者
- \* とき / 10月18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(中期～後期)の進め方、歯科指導
- \* 定員 / 15人 (先着順)
- \* 持ち物 / 母子健康手帳
- \* 申込 / 9月16日から、同センター (☎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 / 10月11日(月) ①午前9時30分～10時30分 (受付: 午前9時20分～) ②午前10時45分～11時45分 (受付: 午前10時35分～)

### 大垣・上石津・墨保地域 健康相談

- \* とき / 下表のとおり いずれも午前9時～11時

- \* 内容 / 生活習慣病の予防、こころの病などに関する相談
- \* 申込 / 9月15日から、各保健センターへ



内容	とき	ところ・問合せ
一般相談 理学療法士・歯科衛生士・栄養士・保健師による相談	10/5(火)・19(火)	大垣市保健センター (☎75-2322)
	10/19(火)	上石津保健センター (☎45-2933)
	10/14(木)	墨保保健センター (☎62-3112)
こころの相談 保健師による相談	10/12(火)	大垣市保健センター (☎75-2322)
	10/18(月)	南部子育て支援センター ※予約は大垣市保健センターへ

## 介護予防教室

- \* とき / 10月15日(金) 午後1時30分～3時
- \* ところ / くすのき苑2階会議室(多芸島)



- \* 内容 / がんばらない運動術
- \* 定員 / 7人 (先着順)
- \* 持ち物 / 飲み物、ヨガマットもしくは大判のバスタオル
- \* 備考 / マスク着用のうえ動きやすい服装で参加
- \* 申込 / 同施設 (☎89-8100) へ

## スマイル発達相談

市は、「スマイル発達相談」を毎月開催しています。子どもの成長と発達に不安や悩みを抱える人は、お気軽にご相談ください。

- 対象 / 市内在住の18歳以下の子どもと保護者
- 相談員 / 公認心理師(臨床心理士)、作業療法士
- 内容 / 落ち着きのなさや動作のぎこちなさ、手先の不器用さなどについての発達相談
- 申込 / 9月15日から、子育て支援課 (☎47-7291) へ



	とき	ところ
10/15(金)	①9:00～9:45	青年の家
11/13(土)	②10:00～10:45	総合福祉会館
12/10(金)	③11:00～11:45	サンワーク大垣

## 9月は「がん征圧月間」

### 受けよう！命を守る大切な検診

日本人の死因の第1位である“がん”。国民の2人に1人がかかり、3人に1人が死亡しています。しかし、がんは、早期発見・早期治療により、約9割が治ると言われています。

毎年9月は、「がん征圧月間」です。大切な命を守るために、がん検診を受けましょう。

詳しくは、大垣市保健センター (☎75-2322) へ。

### ○コロナ禍でも必要な検診を受けましょう

新型コロナウイルス感染症を恐れるあまり、必要な検診の受診を控え、がんの早期発見・早期治療につなげることができなくなる状況が懸念されています。がんは、早期には自覚症状がないことが多いため、過度に受診を控えることで、気付いた時には進行している可能性があり、発見が遅くなると、その分治療が困難になります。検診機関では換気や消毒など適切な感染予防対策を行っていますので、自己判断で受診を控え、定期的に受診し、早期発見・早期治療につなげていくことが大切です。

### ○各種がん検診を実施しています

市では、胃がん検診、大腸がん検診、肺がん検診、子宮がん検診、乳がん検診を行っています。また、一度に複数の受診ができる「がん集合検診」を11月まで実施しています。詳しい日程や会場などは広報おがきや、市HPなどをご確認ください。電話や窓口のほか、WEBでも申し込みを行っています。



WEB申込ページ

### 胃がん検診に新たな会場が加わりました！

- ◆ 実施期間 / 令和4年2月まで
- ◆ 実施場所 / 西濃運輸福寿会館(大井3-21-8)
- ◆ 問合せ / 月～金曜日(祝日、年末年始を除く)の午前9時～午後5時に、岐阜健康管理センター美濃加茂予約センター (☎0574-66-1230) へ ※問合せや申込の際に、「大垣市の胃がん検診について」と伝えてください

## 0157

0157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、子どもや高齢者、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。

### ◆◆◆“0157”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

0157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

