

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25日(金) 午前10時~11時
- *内容/Zoomを使って、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を学ぶ
- *定員/10人(先着順)
- *備考/受講者には、事前に同教室で使用するテキストなどを送付します
- *申込/2月4~17日に、大垣市保健センター(☎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/2月22日(火) 午前9時~11時
- *ところ/上石津保健センター、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
- *申込/上石津保健センター(☎45-2933)、墨俣保健センター(☎62-3112) へ



健康パネル展を 開催します!

市は、保健・医療関係機関と連携して「健康パネル展」を開催します。
この機会に健康について学んでみませんか。
詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322) へ。

- ▶とき/2月14日(月)~17日(木)
- ▶ところ/市役所1階多目的スペース
- ▶内容/①パネル展示(生活習慣病予防、こころの健康、歯科、食育、育児関係など) ②動画放映(減塩のコツ、健康レシピの紹介、フレイル予防など)



いつまでも健康に! 介護予防教室

楽しく気持ちよく体操し、心身ともに健やかにしましょう

- ◆とき/2月16日(水) 午後1時30分~3時
- ◆ところ/中川ふれあいセンター2階集会室(大)
- ◆定員/15人(先着順)
- ◆持ち物/飲み物
- ◆備考/マスク着用のうえ、動きやすい服装で参加
- ◆申込/2月1日から、同センター(☎82-8850) へ



転ばない身体づくり パートII

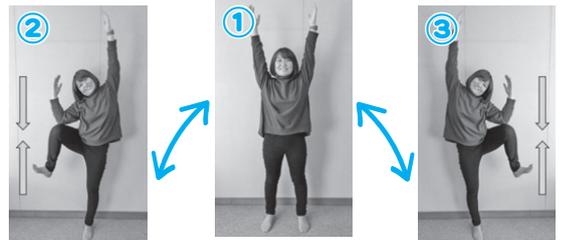
- ◆とき/2月24日(木) 午後1時30分~2時30分
- ◆ところ/お勝山ふれあいセンターかたらいプラザ1階娯楽集会室
- ◆定員/15人(先着順)
- ◆持ち物/飲み物、タオル
- ◆備考/マスク着用のうえ、動きやすい服装で参加
- ◆申込/2月1日から、同センター(☎71-2252) へ

心も体もリフレッシュ 運動不足を解消しよう!

コロナ禍での活動自粛や在宅勤務などで、体を動かす機会が減っていませんか。
運動不足は、肩こりや腰痛などの不調を招くだけでなく、睡眠の質の低下やストレス増加など、心身に影響を及ぼします。生活の合間に、体を動かす機会を少しずつ増やして、運動不足を解消しましょう。

やってみよう! 腹履しぼり運動

- ①両手をあげ、両足を肩幅に広げて立つ
 - ②体を前後に倒さないようにしながら、右ひざと右ひじをくっつけるように引き付けて、右に体を傾ける
 - ③同様に、左ひざと左ひじをくっつけるように引き付けて、左に体を傾ける
- 【①~③の動作を繰り返し、左右10回ずつ行う】



※ふらつく人は無理をせず、できる範囲で行いましょう

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、期限内にかかわらず早めに食べるようにしましょう 	

2月4日は「風しんの日」 無料風しん抗体検査を 受けましょう!

風しんの感染力は非常に強いので、知らず知らずのうちに感染し周囲の人にうつしてしまうかもしれません。

特に、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。

◆令和3年度クーポン券の送付対象者 (過去に公的な風しんの予防接種の機会が無かった男性)

市内在住の昭和37年4月2日から
昭和41年4月1日生まれの男性

昭和41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運転免許証や健康保険証、マイナンバーカードなど(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をお持ちください

受託医療機関など
詳しくは市HPを
ご覧ください



市HP