

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/12月22日(金)
午前10時～11時
- *ところ/大垣市保健センター
- *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)
- *持ち物/母子健康手帳、飲み物
- *申込/12月7日から、同センター(☎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/12月26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



いつまでも健康に！ 介護予防教室

一緒に運動しよう会(運動機能向上)

- *とき/令和6年1月6日(土) 午前10時～11時30分
- *ところ/まちなかケアセンター2階リハビリサロン(南頬町)
- *備考/運動しやすい服装・かかとがある靴・マスク着用で参加
- *問合せ/同サロン(☎71-8015)へ

街頭献血にご協力を！

❖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です)

とき	ところ ※すべて400ml限定
12/3(日) 10:00～11:30、13:00～16:00	イオンモール大垣(外野)
12/9(土) 10:00～11:30、13:00～16:00	イオンモール大垣(外野)
12/10(日) 9:30～11:30、13:00～16:00	アグアウォーク大垣(林町)
12/16(土) 10:00～11:30、13:00～16:00	イオンモール大垣(外野)
12/17(日) 10:00～11:30、13:00～16:00	イオンモール大垣(外野)
12/19(火) 9:30～10:30	西濃総合庁舎(江崎町)
12/23(土) 10:00～11:30、13:00～16:00	イオンモール大垣(外野)
12/24(日) 10:00～11:30、13:00～16:00	イオンモール大垣(外野)
12/30(土) 10:00～11:30、13:00～16:00	イオンモール大垣(外野)

※日程については、都合により変更する場合があります

スッキリボディ教室

この教室では、食生活や運動習慣などの生活習慣を改善して「スッキリボディ」を目指すためのコツをお伝えします。「メタボリックシンドロームを解消したいけれど1人ではなかなか取り組めない」、「何から始めたらいいかわからない」とお悩みの人は、ぜひご参加ください。

- *対象/市内在住の40～74歳で、①または②の条件に該当する人
①BMIが24.0以上かつ医師からの運動制限のない人
※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
②特定保健指導対象者
- *とき/令和6年1月17日～2月21日<全6回> いずれも水曜日の午後1時30分～3時30分
- *ところ/墨俣保健センター
- *内容/減量・脂肪燃焼に効果的な運動・食事方法に関する講義、運動指導、体組成測定など
- *定員/16人(先着順)
- *持ち物/ヨガマット、タオル、飲み物
- *備考/運動しやすい服装で参加
- *申込/12月4日から、大垣市保健センター(☎75-2322)へ



ノロウイルスにご注意を

ノロウイルスや感染性胃腸炎による食中毒は、特に冬に流行します。体力の弱い子どもや高齢者は、重症化すると命に関わることがあるため、注意が必要です。
詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322)へ。

- ◆生食や半生食は控えて、食品の中心部までしっかりと75℃以上で60秒以上加熱する。ノロウイルスによる食中毒を防ぐため、二枚貝を調理する際には、85℃以上で90秒以上加熱する
- ◆調理をする時や食事の前にはよく手を洗い、調理器具などは、次亜塩素酸ナトリウム溶液を使用して洗浄消毒を十分に行う(インフルエンザウイルスの予防にも有効)
- ◆感染者のおう吐物や便などを処理する時は、ビニール手袋とマスクを着用し、処理後はしっかり手を洗う



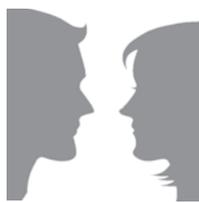
12月1日は世界エイズデー

いま、自分にできること。

今年度のテーマ

あなたが変わればエイズのイメージが変わる。UPDATE HIV!

12月1日は、WHO(世界保健機関)が定めた「世界エイズデー」です。
感染防止や差別・偏見解消のためには、一人一人が正しい知識を身につける必要があります。
この機会にエイズや性について考えてみませんか。
詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322)へ。



「HIV」と「エイズ」の違い

「HIV」とは「ヒト免疫不全ウイルス(Human Immunodeficiency Virus)」のことで、エイズ発症の原因となるウイルスです。

HIVに感染すると、平均10年の潜伏期間を経て免疫力がだんだん弱くなり、さまざまな感染症の症状が現れます。これらの症状を総称して「後天性免疫不全症候群(AIDS:エイズ)」といいます。
今のところ、予防ワクチンもなく、完治もできない病気です。

県内における発生動向

県に報告されたHIV感染者とエイズ患者の累計は、令和3年12月末現在でHIV感染者204人、エイズ患者161人の合計365人です(過去に血液製剤や輸血により感染した人は含まれていません)。

感染ルートは3つだけ！

- ①性行為感染…性行為によって感染するもので、HIV感染原因のほとんどを占めます。HIVは男性の精液、女性の膣分泌液に多く含まれます。
- ②血液感染…感染者の血液に直接接触したり、注射器を共同使用したりすることなどにより感染するものです。
- ③母子感染…HIV感染している母親からその赤ちゃんへ感染するものです。HIVは母乳にも含まれます。

日常生活では感染しません！

HIVは感染力が弱いため、握手、軽いキス、せきやくしゃみ、汗、涙、同じ食器やはしの使用、つり革や便座などの共用、お風呂やプールと一緒にいるなどの日常生活ではほとんど感染しません。



不安なときは、検査を受けましょう！

西濃保健所は、無料でHIV検査を実施しています。検査は、事前予約のうえ匿名で受けることができます。
予約は、同保健所(☎73-1111 内線276)へ。