

保健センターの教室など

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27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

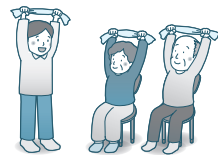


全地域 マタニティ教室

- *対象/妊娠5~7か月の妊婦
- *とき/2月29日(木)
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/2月7日から、同センター(☎75-2322)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/2月17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

骨盤体操できれいな姿勢を取り戻そう

- *とき/2月21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/20人(先着順)
- *持ち物/飲み物、タオル
- *備考/運動しやすい服装・マスク着用で参加
- *申込/2月1日から同センター(☎82-8850)へ

頑張らない運動術

- *とき/2月22日(木) 午後1時30分~3時
- *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/30人(先着順)
- *持ち物/飲み物、タオル
- *備考/運動しやすい服装・マスク着用で参加
- *申込/2月1日から同センター(☎71-2252)へ

「ロコモ体操」で健康な生活を送ろう

- *とき/2月24日(土) 午後1時30分~3時
- *ところ/シニアフィットネスデイここから(友江)
- *定員/25人(先着順)
- *備考/運動しやすい服装・マスク着用で参加
- *申込/2月20日までに、友和苑(☎88-1567)へ

買い物deリハ(買い物、健康状態のチェック、体操)

- *とき/2月27日(火) 午後1時30分~3時30分
- *ところ/イオンタウン大垣1階MAPエリア21(三塚町)
- *定員/20人(先着順)
- *持ち物/飲み物、タオル、買い物に必要なお金、エコバッグ
- *備考/運動しやすい服装・マスク着用で参加、希望者は先着5人まで、自宅へ送迎可能(上石津地域を除く)
- *申込/㈱リリフル(☎84-2325)へ

2月4日は「風しんの日」 風しん抗体検査を受けましょう

風しんは感染力が強く、職場や家庭で周囲の人に感染させてしまう危険性があります。

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、皆様のご協力をお願いします。

昭和37年度から昭和53年度生まれの男性には、過去に公的な予防接種が行われていないため、追加的対策を実施しています。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

市内在住の昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性
※有効期限内のクーポンをお持ちでない人は同センターへご連絡ください。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令和5年度発行のクーポン券(有効期限は令和6年3月31日まで)
 - 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)
- ※抗体検査を実施済みで定期予防接種を受ける人は、①②のほかに、抗体検査の結果など抗体価が記載されたものが必要



市HP



▶受託医療機関

厚生労働省HPや市HPでご確認ください

食品の期限表示を 正しく理解しましょう!



「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

※食品に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時のそれぞれの期限を示しています。開封後も表示されている期限までの安全が保証されているわけではありませんので、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