

保健センターの教室など

大垣地域 乳幼児相談

- ＊とき／7月3・10・17・24・31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／6月17日から、同センター（☎75-2322）へ



全地域 ひよこ学級

離乳食
〈初期〉

- ＊対象／5～6か月児の保護者
- ＊とき／7月1日(月) 午前10時～11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（初期）の進め方と試食、事故予防の話など
- ＊定員／30組（先着順）
- ＊持ち物／母子健康手帳
- ＊申込／6月18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／7月4日(木) 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／30組（先着順）
- ＊持ち物／母子健康手帳
- ＊申込／6月18日から、同センター（☎75-2322）へ

全地域 ぱくぱくキッチン

- ＊対象／2歳以上の未就学児と保護者
- ＊とき／7月2日(火) 午前9時30分～11時（受付：午前9時15分～）
- ＊ところ／大垣市保健センター
- ＊内容／親子で野菜を使った簡単なおやつを作る
- ＊定員／12組（先着順）
- ＊持ち物／エプロン、三角布、手拭き用タオル、飲み物
- ＊申込／6月18日から、同センター（☎75-2322）へ

- ＊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／6月17日から、各保健センターへ



全地域 健康相談

- ＊とき／下表のとおり いずれも午前9時～11時

内容	とき	ところ・問合せ
一般相談	7/2(火)・16(火)	大垣市保健センター（☎75-2322）
理学療法士・歯科衛生士・栄養士・保健師による相談	7/16(火)	上石津保健センター（☎45-2933）
	7/11(木)	墨俣保健センター（☎62-3112）
こころの相談 保健師による相談	7/9(火)	大垣市保健センター（☎75-2322）

带状疱疹に注意しましょう

带状疱疹の原因であるウイルスに初めて感染すると水痘（みずぼうそう）として発症し、治った後もウイルスは、生涯体の中に潜伏します。免疫力が低下した時にウイルスが活性化し発症する病気が带状疱疹です。詳しくは、大垣市保健センター（☎75-2322）へ。

- ピリピリとした痛み、帯状に発疹・水ぶくれ等の症状がでたら早めに皮膚科か内科に受診しましょう。適切な治療をせずに放置すると徐々に症状が悪化し、長期間痛みが残る可能性があります。

発症の予防

次のことに注意し、免疫力低下を防ぎましょう

- ①食事のバランスに気を付けましょう
- ②質の良い睡眠をとりましょう
- ③適度な運動を心がけましょう
- ④ストレス発散を心がけましょう



食中毒にご注意を！

気温や湿度が高くなるこれからの季節は、食中毒に注意が必要です。「予防の3原則」を実践して、家庭での食中毒を防ぎましょう。詳しくは、大垣市保健センター（☎75-2322）へ。

【予防の3原則】

①菌をつけない

- ・手はせっけんでよく洗い、乾燥した清潔なタオルでふく
- ・包丁やまな板などの調理器具は、肉・魚・野菜などによって使い分け、食品を切るごとに洗う。使用後は、洗剤で洗った後、流水でよくすすぎ熱湯や塩素系漂白剤で消毒する

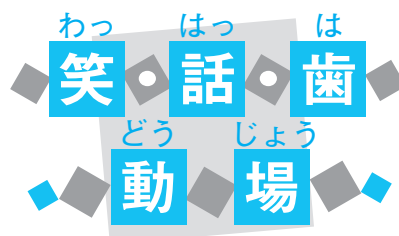


②菌を増やさない

- ・常温で長時間放置した食品は食べないようにする
- ・冷凍食品は室温で自然解凍せず、電子レンジなどで解凍する
- ・食べ残した食品を冷蔵庫で保管する場合は、保管した日付を容器に記入するとともに、早めに食べる

③菌をやっつける

- ・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



保健センターは、健康に関する話や運動を行う「笑・話・歯 動場」を、開催しています。

定期的に運動したい、話す機会が少なくなったという人などは、お気軽にご参加ください。



- ▶対象／市民でおおむね65歳以上の人
- ▶持ち物／飲み物、タオル
- ▶備考／初めて参加する人は、要申込
- ▶申込・問合せ／同センター（☎75-2322）へ

会 場	開催曜日	時 間
北地区センター	毎月第1月曜日	9:30～11:00
江東地区センター	毎月第1月曜日	13:30～15:00
和合地区センター	毎月第1火曜日	9:30～11:00
興文地区センター	毎月第1木曜日	9:30～11:00
安井地区センター	毎月第1金曜日	13:30～15:00
中川ふれあいセンター	毎月第2月曜日	13:30～15:00
老人福祉センター	毎月第2火曜日	9:30～11:00
宇留生地区センター	毎月第2水曜日	9:30～11:00
赤坂東地区センター	毎月第2金曜日	13:30～15:00
墨俣保健センター	毎月第3月曜日	9:30～11:00
青墓地区センター	毎月第3水曜日	13:30～15:00
西地区センター	毎月第3木曜日	9:30～11:00
荒崎地区センター	毎月第3金曜日	9:30～11:00
川並地区センター	毎月第3金曜日	13:30～15:00
日新地区センター	毎月第4月曜日	13:30～15:00
西部研修センター	毎月第4火曜日	13:30～15:00
東地区センター	毎月第4水曜日	9:30～11:00
三城地区センター	毎月第4金曜日	9:30～11:00
上石津保健センター	毎月第2・3火曜日	9:30～11:00

※月により開催曜日が異なる場合があります