

保健センターの教室など

大垣地域 乳幼児相談

- ＊とき／9月4・11・18・25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／8月15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／9月2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／8月19日から、同センター
(☎75-2322) 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	9/3(火)・17(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	9/17(火)	上石津保健センター (☎45-2933)
	9/12(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	9/10(火)	大垣市保健センター (☎75-2322)

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／9月5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／8月19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／9月3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／8月19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／8月15日から各保健センターへ



産婦健康診査の助成回数を追加

産婦健康診査は、産後の心身の回復や授乳状況など、お母さんの健康状態をチェックする大切な健診です。産後1か月健診に加えて、産後2週間健診の助成をします。

- ▶対象／令和6年4月1日以降に出産し、健診受診日に市内に住民票がある人
- ▶内容／問診、診察、体重・血圧測定、尿検査、エジンバラ産後うつ病質問票(EPDS)
- ▶時期・回数／おおむね産後2週間と産後1か月、各1回
- ▶助成額／1回につき上限5,000円
※請求額が5,000円を超えた場合は自己負担
- ▶助成方法／受診券を医療機関に提出
※4月1日以前に母子健康手帳を交付した人には、追加分の受診券(産後2週間健診分)を郵送しております
- ▶問合せ／大垣市保健センター (☎75-2322) へ



O157に注意しましょう

O157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があります。

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方は、特に注意が必要です。

次の5つのポイントに気をつけて、予防を心がけましょう。

詳しくは、大垣市保健センター (☎75-2322) へ。

【家庭でできる予防対策】

①手をよく洗い、消毒する

- ・調理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

②十分な加熱調理をする

- ・O157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限り早く食べましょう
- ・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
- ・常温で長時間放置した食品は食べないようにしましょう
- ・冷凍食品は自然解凍せず、電子レンジなどで解凍しましょう
- ・食べ残した食品を冷蔵庫に入れる場合は、容器に日付などを書いて入れるとともに、早めに処分しましょう

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調理器具は清潔に保つ

- ・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



8月31日は「野菜の日」

岐阜県では「野菜ファースト」をキーワードに県民の野菜摂取量増加に向けた取り組みを行っています。

野菜をたくさん食べる際に、調味料を使いすぎると食塩摂取量も増えがちです。減塩にも注意しつつ、1日野菜目標摂取量350g以上を目指しましょう。

詳しくは、西濃保健所健康増進課 (☎73-1111 内線278) へ。



高齢者肺炎球菌 定期予防接種のご案内

肺炎球菌による肺炎は、成人肺炎の25～40%を占め、特に高齢者において重症化するといわれております。ワクチン接種には、肺炎球菌による肺炎の重症化を防ぐ効果があります。

- ▶対象／下表のとおり
- ▶接種期間／65歳の間(66歳の誕生日の前日まで)
- ▶接種料／3,000円 ※生活保護世帯や中国残留邦人等支援給付受給世帯の人は無料(要事前手続き)
- ▶持ち物／予診票、健康保険証など本人確認ができるもの
- ▶備考／希望する人が接種するもので、接種の義務はありません
- ▶問合せ／大垣市保健センター (☎75-2322) へ

対 象	
市内に住民票があり、過去にニューモバックスNP(23価肺炎球菌ワクチン)を接種したことがない人で、次の①または②の条件を満たす人	
①	接種日時点で65歳の人 ※令和6年度に65歳になる人は誕生日の翌月に予診票を郵送します ※昭和34年4月1日以前に生まれた人は予診票の発行手続きが必要
②	60歳以上65歳未満で、心臓、じん臓または呼吸器の機能に重い障がいがある人および、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障がいがある人(身体障害者手帳1級保持者) ※予診票の発行手続きが必要です