



本今4 宮本和苗ちゃん(2歳)

健康ガイド

健康ガイドの情報は、メール配信サービスで配信しています。登録は、ogaki-magazine@sugumail.com に空メールを送信。



申し込みの受け付けはいつでも、申し込み開始日の午前8時30分からです(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)。定員を超えた場合は、次回にお申し込みください。人間ドックや職場などで受診機会のある人は、対象になりませんのでご了承ください。また、次の人は検診などが無料になります。申し込み時にお知らせください。①70歳以上の人 ②生活保護を受けている人や市民税非課税世帯の人 ③65～69歳の身障手帳1～3級または療育手帳B1以上または精神障害者保健福祉手帳1・2級を持つ人。なお、対象者を住所地の地域ごとに分けていますので、お住まいの地域の保健センター事業をご覧ください。各種検診・健康診査を受けてください。詳しくは、各保健センターへ。

＜大垣地域＞

大垣市保健センター (☎75-2322)

	対象	日時	会場	備考	料金	申込
子どもの健康						
1歳6か月児健康診査	平成19年11月1日～10日生まれの子	6/22(月) <受付> 13:00～13:30	保健センター	【持ち物】母子健康手帳、筆記具、「つくしっ子」の中の健康診査票	無料	不要
	平成19年11月11日～20日生まれの子	6/23(火) <受付> 13:00～13:30				
	平成19年11月21日～30日生まれの子	6/25(木) <受付> 13:00～13:30				
3歳児健康診査	平成18年5月1日～10日生まれの子	6/26(金) <受付> 13:00～13:30	保健センター	【持ち物】母子健康手帳、筆記具、送付した健康診査票とアンケート、検尿	無料	不要
	平成18年5月11日～20日生まれの子	6/29(月) <受付> 13:00～13:30				
	平成18年5月21日～31日生まれの子	6/30(火) <受付> 13:00～13:30				
フッ化物塗布	平成19年10月生まれの子(1回目)	6/19(金) <受付> 13:00～13:30 13:45～14:15	保健センター	【持ち物】母子健康手帳、新しい歯ブラシ、コップ、タオル	500円	6/5～
	平成19年4月生まれの子(2回目)					
	平成18年10月生まれの子(3回目)					
	平成18年4月生まれの子(4回目)					

＜上石津地域＞

大垣市上石津保健センター (☎45-2933)

	対象	日時	会場	備考	料金	申込
子どもの健康						
4か月児健康診査BCG接種	平成21年1・2月生まれの子	6/16(火) <受付> 13:30～13:45	上石津保健センター	【持ち物】母子健康手帳、筆記具、「つくしっ子」の中の健康診査票、予防接種予診票	無料	不要
10か月児健康診査	平成20年7・8月生まれの子	6/16(火) <受付> 13:00～13:15	上石津保健センター	【持ち物】母子健康手帳、筆記具、「つくしっ子」の中の健康診査票	無料	不要
大人の健康						
大腸がん検診	40歳以上の人	7/6・13・16 <提出> 8:30～10:30	えほしふれあい会館	申し込み後、保健センターから採便検査セットを郵送。検診日に持参	300円	6/2～6/15
胃がん検診	40歳以上の人	7/6・13・16 <受付> 8:30～10:30	えほしふれあい会館	検診前日の午後9時以降は絶飲食	500円	6/2～

＜墨俣地域＞

大垣市墨俣保健センター (☎62-3112)

	対象	日時	会場	備考	料金	申込
大人の健康						
大腸がん検診	40歳以上の人	7/8・9・10 <提出> 9:00～10:30	墨俣保健センター	申し込み後、保健センターから採便検査セットを郵送。提出日に持参	300円	6/2～6/23
乳がん検診	35歳以上の女性(20年度受診者、妊娠の可能性のある人は除く)	6/26・29・30・7/1 <受付> 13:00～13:30	墨俣保健センター	ワンピースは不可	1,000円	6/4～

保健センターの教室など

すべて無料

大垣地域 つくしっ子講座

*対象/0～1歳児を持つ保護者
*とき/6月16日(火) 午前10時～11時30分(受付:午前9時45分～)
*ところ/中川ふれあいセンター
*内容/「こころを育てるには」と題した講話と座談会
*持ち物/母子健康手帳
*申し込み/不要
詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322)へ。

上石津地域 ひよこ学級

*対象/5～6か月児を持つ保護者 ※託児あり
*とき/6月26日(金) 午前10時～11時30分(受付:午前9時45分～)

上石津地域 メタボ対策教室

*とき/6月12日(金) 午後2時～3時
*ところ/時農村環境改善サブセンター
*内容/医師による講話「メタボリックシンドロームの予防」、運動実技、歯周病セルフチェック
*持ち物/筆記具、運動のできる服装
*申し込み/不要
詳しくは、上石津保健センター(☎45-2933)へ。

*ところ/上石津保健センター
*内容/離乳食の進め方と試食、歯の話、事故防止の話
*持ち物/母子健康手帳、筆記具、子ども用スプーン
*申し込み/不要
詳しくは、同センター(☎45-2933)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・ところ/①6月30日(火) 午前9時～正午(受付:午前11時まで)＝上石津保健センター
②6月17日(水) 午前9時30分～11時30分＝墨俣保健センター
*持ち物/母子健康手帳、筆記具
*申し込み/不要
詳しくは、上石津保健センター(☎45-2933)、墨俣保健センター(☎62-3112)へ。

詳しくは、上石津保健センター(☎45-2933)へ。

大垣地域 健康講座

*とき/6月16日(火) 午前10時30分～11時30分
*ところ/大垣市保健センター
*内容/医師による講話「糖尿病について」
*申し込み/不要
詳しくは、同センター(☎75-2322)へ。

街頭献血

*対象/16歳から69歳までの健康な人(65～69歳の方は、60～64歳の間に献血経験が必要)
*とき・ところ/下表のとおり

とき	ところ
6月11日(木) 午前9時30分～午後1時、午後2時～4時	大垣駅前交番前(高屋町1)



世界保健機関(WHO)が定めた世界禁煙デー(5月31日)にちなみ、5月31日から6月6日は禁煙週間です。今年のテーマは『煙のない健康的な社会づくり』。あなたと、あなたの周りの人の健康のために、ぜひ禁煙の決断をしましょう!

煙のない健康的な社会づくり 5/31～6/6は禁煙週間

▶長く吸い続けていると…

咽喉がん、肺がんなどのからだのさまざまな部分にがんができてやすくなったり、慢性気管支炎、肺気腫、虚血性心疾患(心筋梗塞・狭心症)、くも膜下出血などの病気にかかりやすくなります。

▶「副流煙」って?

たばこの煙には、本人が吸う「主流煙」と、たばこの先から立ちのぼる「副流煙」があります。

フィルターを通さない分、副流煙には、ニコチンが主流煙の2.8倍、タールが3.4倍、一酸化炭素が4.7倍含まれています。

▶家族や友人が被害にあいます

1日20本以上のたばこを吸う夫を持つ妻は、副流煙を自分の意志とは無関係に吸い込んでしまう「受動喫煙」により、肺がんになるリスクが約2倍になります。また、親がたばこを吸うと、子どもがぜんそくなどにかかりやすくなります。

この機会 挑んでみよう 禁煙に!

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、食中毒に注意する必要があります。予防の3原則に注意しながら、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
 - 手はせっけんをよく洗い、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。また、使用後は洗剤で洗った後、流水でよくすすぎ、煮沸消毒したり、日光で紫外線殺菌する。
- ②菌を増やさない
 - 常温で2時間以上経過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に、電子レンジなどで解凍する。
 - 食べ残した食品を冷蔵庫に入れる場合は、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
 - 生食や半生食は控えて、食品の中心部までしっかりと75℃で1分以上加熱する。
 - ノロウイルスによる食中毒を防ぐため、2枚貝を調理する際には85℃で1分以上加熱する。



こころの相談

西濃保健所は、精神科医師や保健師による「こころの相談」を行います。
*とき/毎月第2木曜日 午前10時～11時
*ところ/西濃保健所1階診察室

(江崎町)
*内容/こころの病気、ひきこもり、不登校、思春期、アルコール中毒、薬物依存、虐待、認知症など
*相談料/無料
申し込みなど詳しくは、保健所健康増進課(☎73-1111 内線273)へ。

健康相談

西濃地域産業保健センターは、医師による健康相談を行います。
*とき/①毎月第2水曜日 午後7時～9時、②毎月第2日曜日 午前9時30分～11時30分
*ところ/①大垣市武道館(米野町)、②墨俣地域事務所

*内容/日ごろ心配な事や病後の注意点など
*相談料/無料
*申し込み/不要
詳しくは、同センター(☎88-1588)へ。

