



友江 1 今津来愛ちゃん(1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						
4か月児健康診査BCG接種	平成21年5月1日～10日生まれの子	9/15(火) <受付>13:00～13:30	保健センター	【持ち物】母子手帳、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
	平成21年5月11日～20日生まれの子	9/16(水) <受付>13:00～13:30				
	平成21年5月21日～末日生まれの子	9/17(木) <受付>13:00～13:30				
10か月児健康診査	平成20年10月1日～10日生まれの子	9/1(火) <受付>13:00～13:30	保健センター	【持ち物】母子手帳、筆記具、「つくしっ子」の中の健康診査票	無料	不要
	平成20年10月11日～20日生まれの子	9/2(水) <受付>13:00～13:30				
	平成20年10月21日～末日生まれの子	9/3(木) <受付>13:00～13:30				
1歳6か月児健康診査	平成20年2月1日～10日生まれの子	9/8(火) <受付>13:00～13:30	保健センター	【持ち物】母子手帳、筆記具、「つくしっ子」の中の健康診査票	無料	不要
	平成20年2月11日～20日生まれの子	9/9(水) <受付>13:00～13:30				
	平成20年2月21日～末日生まれの子	9/10(木) <受付>13:00～13:30				
大人の健康						
大腸がん検診	40歳以上の人	9/11・18・25 <提出>9:30～11:00	保健センター	申し込み後に保健センターから採便用検査セットを郵送。提出日に持参	300円	8/18～8/28
胃がん検診	40歳以上の人	9/4・11・12・18・25・26 <受付>8:30～10:00	保健センター	検診前日の午後9時以降は絶飲食	500円	8/18～
子宮頸部がん検診	20歳以上の女性	9/11(金) <受付>13:00～14:00	保健センター	ズボンは不可(2年に1回の受診でも毎年受診した場合と同様の有効性があります)	500円	8/21～
乳がん検診	35歳以上の女性(20年度受診者は除く)	9/3・10・17・29 <受付>13:00～13:15、13:30～13:45	市民病院1病棟地下	ワンピースは不可	1,000円	8/21～
		9/11(金) <受付>9:15～10:00	サンワーク大垣			
結核・肺がん検診	(今回の日程表配布地区) 荒崎・宇留生・静里・赤坂・和合・青壘	市は、レントゲン車で市内を巡回し、「結核・肺がん検診」を行っています。詳しくは、各家庭に順次配布している検診日程表をご覧ください。				

結核・肺がん 夜間検診

*対象/結核検診は65歳以上、肺がん検診は40歳以上の人。喀たん検査は50歳以上で喫煙指数(1日の本数×喫煙年数)が600以上の人または、40歳以上で6か月以内に血たんのあった人

*とき/9月18日(金) 午後6時30分～7時30分

*ところ/大垣市保健センター

*受診料/無料(喀たん検査のみ500円)

詳しくは、同保健センター(☎75-2322)へ。



介護予防教室 ～いづれも参加無料～

《大垣市総合在宅介護支援センター》

『筋力を高める方法』

*とき・ところ/①8月21日(金) 午後1時30分～2時30分=総合福祉会館(馬場町) ②8月26日(水) 午後1時30分～2時30分=墨俣老人福祉センター(墨俣町上宿)

*申し込み/電話で、同支援センター(☎77-2255)へ

《老人保健施設西濃在宅介護支援センター》

『五感を使って認知症を予防しましょう』

*とき/8月22日(土) 午後1時30分～3時

*ところ/老人保健施設西濃西館3階(藤江町6)

詳しくは、同支援センター(☎73-4007)へ。



保健センターの教室など

すべて無料

大垣地域 乳幼児相談

*対象/乳幼児を持つ保護者

*とき/9月2・9・16・30日

いずれも水曜日の午前9時～11時受け付け

*ところ/大垣市保健センター

*持ち物/母子手帳、筆記具

*申し込み/不要(歯科・運動相談は要予約)

詳しくは、同センター(☎75-2322)へ。

大垣・墨俣地域 ひよこ学級

*対象/生後5～6か月児を持つ保護者

*とき・ところ/①9月4日(金) 午前10時～正午(受け付けは午前9時45分～)=大垣市保健センター ②9月8日(火) 午前10時～11時30分(受け付けは午前9時30分～)=墨俣保健センター

*内容/離乳食の進め方と試食、歯の話、育児指導など ※託児あり

*持ち物/母子手帳、筆記具、子ども用スプーン

*申し込み/不要

詳しくは、①大垣市保健センタ

大垣・上石津・墨俣地域 健康相談

*日程など/下表のとおり

*内容/生活習慣病予防などに関する相談

*申し込み/不要(医師の相談、

対象(ところ)	とき	内容
大垣地域 (大垣市保健センター)	9/1(火)【13:30～15:00】	医師の相談
	9/8(火)【9:00～12:00】	こころの健康相談
	9/15(火)【9:00～12:00】	一般相談
上石津地域 (上石津保健センター)	9/8(火)【9:00～11:00】	一般相談
墨俣地域 (墨俣保健センター)	9/29(火)【13:00～15:00】	一般相談

一(☎75-2322)、②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・内容/①9月10日(木)=妊娠中の栄養、歯の話、貧血予防食の試食 ②9月17日(木)=お産の話 ③9月24日(木)=妊娠、出産、育児を楽しむ交流会

いずれも午前9時30分～正午(受け付けは午前9時15分～)

*ところ/大垣市保健センター

*定員/25人(先着順)

*持ち物/母子手帳、筆記具、エプロン(エプロンは①のみ)

*申し込み/8月18日から同センター(☎75-2322)へ

墨俣地域 健康講座

*とき/9月10日(木) 午後1時30分～3時

*ところ/墨俣保健センター

*内容/元大垣市民病院院長の松井永二さんを講師に「がんについて」と題した講話

*申し込み/不要

詳しくは、同センター(☎62-3112)へ。

こころの健康相談、歯科衛生士・栄養士・理学療法士の相談は要予約

詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322)、上石津保健センター(☎45-2933)、墨俣保健センター(☎62-3112)へ。

〇157 家庭での予防対策

〇157は病原性大腸菌の1つで、2～14日間の潜伏期間の後、下痢・発熱・腹痛を起こし、重症な場合は血便・尿毒症・意識障害になることもあります。感染力と毒性が強く、子どもやお年寄り、免疫力が低下している人は特に注意が必要です。

次のことに気をつけて、〇157を予防しましょう。

- ①手をよく洗い、消毒する**
調理をする前、トイレの後などは念入りに手を洗い、消毒しましょう
- ②十分に加熱調理を**
〇157は、75℃で1分以上の加熱をすることで死滅します。調理の際は、食品の中心まで十分に加熱しましょう
- ③食品を作り置きしない(菌を増やさない)**

調理した食品はできるだけ早く食べましょう。保存する場合は、冷蔵庫などで低温で保存し、菌の増殖を防ぎましょう

- ・常温で2時間以上たっ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、容器に日付などを書いて入れるとともに、早めに処分する



- 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、冷蔵庫は清潔に**
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、十分に乾燥させましょう



糖尿病予防教室 1日コース

*対象/糖尿病の人または糖尿病に関心のある人

*とき/8月29日(土) 午前9時～午後4時

*ところ/大垣市保健センター

*内容/糖尿病についての概要、調理実習、運動実技など

*定員/25人(先着順)

*参加料/500円(調理材料費)

*持ち物/筆記具

*申し込み/8月21日までに直接または電話で、同センター(☎75-2322)へ



まごころ

次の方からご寄付をいただきました=敬称略=。

【牧田保育園へ】
▷牧田保育園保護者会 幼児室内用鉄棒1台

【北保育園へ】
▷北保育園保護者会 絵本11冊
▷竹中栄二 絵筆150本・画用紙100枚ほか ▷北中学校JRC委員

会 紙芝居

【三城保育園へ】
▷三城保育園保護者会 デジタルカメラ1台・カラートネル1台

【すもと保育園へ】
▷すもと保育園保護者会 絵本90冊

【荒崎保育園へ】
▷荒崎保育園保護者会 紙芝居2セット

【ゆりかご保育園へ】
▷ゆりかご保育園保護者会 ワンタッチテントほか

【日新保育園へ】
▷日新保育園保護者会 絵本16冊

【かさぎ保育園へ】
▷かさぎ保育園保護者会 デジタルカメラ1台 ▷北中学校JRC委員会 サッカーボール18個

【安井保育園へ】
▷安井保育園保護者会 絵本コレクション全10巻・絵本セット全7巻ほか

【丸の内保育園へ】
▷丸の内保育園保護者会 絵本・紙芝居

【宇留生幼稚園へ】
▷宇留生幼稚園PTA 絵本20冊・エプロンシアター2組・カーペット2枚

【青壘幼稚園へ】
▷(株)ヤナギ園芸 花の苗1,700株
▷青壘幼稚園ひまわり会 デジタルカメラ4台・空気清浄機1台・木製積み木3台ほか

【綾里幼稚園へ】
▷綾里幼稚園たんばご会 デジタルカメラ1台 (平成21年3月分)