



南若森町 丁智嘉ちゃん(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	
<b>子どもの健康</b>						
3歳児健康診査	平成18年9月1日～10日生まれの子	10/28(水) <受付> 13:00～13:30	保健センター	【持ち物】母子手帳、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9月11日～20日生まれの子	10/29(木) <受付> 13:00～13:30				
	平成18年9月21日～30日生まれの子	10/30(金) <受付> 13:00～13:30				
フッ化物塗布	平成20年2月生まれの子(1回目)	10/27(火) <受付> 13:00～13:30 13:45～14:15	保健センター	【持ち物】母子手帳、新しい歯ブラシ、コップ、タオル	500円	10/5～
	平成19年8月生まれの子(2回目)					
	平成19年2月生まれの子(3回目)					
	平成18年8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	
<b>大人の健康</b>						
大腸がん検診	40歳以上の人	11/10(火) <提出> 8:30～10:30	上石津保健センター	申し込み後、保健センターから採便用検査セットを郵送。検診日に持参	300円	10/2～10/24
		11/16(月) <提出> 8:30～10:30				
		11/19(木) <提出> 8:30～10:30				
胃がん検診	40歳以上の人	11/10(火) <受付> 8:30～10:30	上石津保健センター	検診前日の午後9時以降は絶飲食	500円	10/2～
		11/16(月) <受付> 8:30～10:30				
		11/19(木) <受付> 8:30～10:30				

## 8020運動 よい歯の高齢者を募集

西南濃口腔保健協議会は「8020運動」の一環として、よい歯の高齢者を募集します。

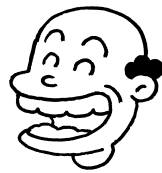
80歳以上で20本以上の歯をお持ちの人は、お気軽にご応募ください。優秀者は、11月29日の表彰式で表彰します。

詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322)へ。

\*対象/①平成20年12月から21年11月末までに満80歳になられた

人(該当者には、はがきでお知らせします) ②満81歳以上で過去に表彰を受けていない人

\*応募方法/10月7日から20日までに西南濃地域の指定歯科医院で歯科検診を受けてください(健診料は無料です)



## 介護予防教室

— いつでも受講無料 —

### 《市総合在宅介護支援センター》

『転倒のしくみ』

\*とき/①10月9日(金)、②10月16日(金) いずれも午後1時30分～2時30分

\*ところ/①上石津老人福祉センター(上石津町牧田)、②総合福祉会館(馬場町)

\*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》

『尿失禁を予防しよう!』

\*とき/10月17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。

## 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/10月8日(木) 午前9時30分～午後1時、午後2時～4時

\*ところ/大垣駅前交番前(高屋町1)

## 保健センターの教室など

すべて無料

### 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/10月29日(木) 午前10時～11時30分(受付:午前9時45分～)

\*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/母子手帳、筆記具、子ども用スプーン

\*申し込み/不要 詳しくは、上石津保健センター(☎45-2933)へ。

### 墨俣地域 つくしっ子講座

\*対象/0～1歳児を持つ保護者

\*とき/10月23日(金) 午前10時～11時30分(受付:午前9時30分～)

\*ところ/墨俣保健センター

\*内容/子どもを育てる食事を考えよう

\*持ち物/母子手帳

\*申し込み/不要 詳しくは、墨俣保健センター(☎62-3112)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/①10月27日(火) 午前9時～正午(受付:午前11時まで)、②10月21日(水) 午前9時30分～11時30分

\*ところ/①上石津保健センター、②墨俣保健センター

\*持ち物/母子手帳、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。

### 大垣・上石津地域 メタボ対策教室

\*とき/①10月20日(火) 午後1時30分～3時30分(受付:午後1時15分～)、②10月21日(水) 午後2時～3時(受付:午後1時30分～)

\*ところ/①大垣市保健センター、②上石津就業改善センター(上石津町牧田)

\*内容/医師による講義「生活習慣病の力

ギを握るメタボリックシンドローム(上石津は運動実技、歯周病セルフチェックも)

\*持ち物/筆記具

\*申し込み/不要 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)へ。

\*申し込み/不要 詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322)へ。

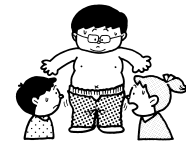
### 大垣地域 健康講座

\*とき/10月20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「高齢者の運動」

\*申し込み/不要 詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322)へ。



## ポリオ ワクチン接種

\*対象/【大垣地域】平成21年1月1日～6月30日生まれの子(初回)、平成20年7月1日～12月31日生まれの子(2回目) 【上石津・墨俣地域】平成20年7月1日～平成21年6月30日生まれの子

\*とき・ところ/下表のとおり

\*受付時間/①～⑤(各月1～15日生まれの子) = 午後1時～1時45分、①～⑤(各月16～末日生まれの子) = 午後1時45分～2時30分、⑥=午後1時～1時45分 ⑦=午後1時～1時30分

詳しくは、各保健センターでお尋ねください。



地 区	会 場	対 象	実施月日
① 興文・東・西・南・北・三城	総合体育館	初回	10/19(月)
		2回目	10/20(火)
② 宇留生・赤坂・青墓	赤坂総合センター	初回	10/26(月)
		2回目	10/27(火)
③ 中川・和合	中川ふれあいセンター	初回	10/28(水)
		2回目	10/30(金)
④ 静里・綾里・荒崎	綾里地区センター	初回	11/5(木)
		2回目	11/6(金)
⑤ 南抗瀬・日新・安井・洲本・浅草・川並	武道館	初回	11/18(水)
		2回目	11/19(木)
⑥ 上石津地域	上石津保健センター		10/13(火) 11/17(火)
			10/16(金) 11/9(月)
⑦ 墨俣地域	墨俣保健センター		

## 市民公開講座

### みんなの禁煙セミナー



■と き/10月25日(日) 午後1時～4時(午後0時45分開場)

■と ころ/サイトピアセンターサイトピアホール(学習館2階)

■内 容/市民病院糖尿病・腎臓内科医長の傍島裕司さんによる「タバコと血管障害」と題した特別講演、禁煙カウンセリング(禁煙に詳しい薬剤師による効果的な禁煙方法の指導)、1日「まちの保健室」(看護師、保健師による血圧、体脂肪率、喫煙レベルなどの健康チェック、生活習慣病などの健康相談)、肺機能測定

■参加料/無料(申し込み不要)

■主 催/大垣市、大垣市医師会、海津市医師会、安八郡医師会、揖斐郡医師会、不破郡医師会、養老郡医師会、岐阜県薬剤師会大垣支部、岐阜県看護協会、禁煙と健康について考える西美濃の会

■問合せ/大垣市保健センター(☎75-2322)

## 市民の健康広場

— あなたの健康 応援します —

市は、市民一人ひとりが健康で元気に末永く生活できるように、そして健康を自己管理できる正しい知識を学ぶために、保健・医療・福祉関係機関が協力して「第14回市民の健康広場」を開催します。ご自分やご家族の健康のために、この機会にぜひとも家族おそろいでお出かけください。

\*とき/10月18日(日) 午前10時～午後3時

\*ところ/大垣城ホール

\*内容/医師による健康相談・血液検査、口腔内健診、フッ化物塗布、体力測定、手作り健康おやつを試食、味噌汁の塩分調査、心肺蘇生法、胸部レントゲン撮影、保険年金相談、福祉介護相談、バルーンアート、絵画展示、プラバンキーホルダーなど(すべて参加無料)



昨年の会場の様子

詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322)へ。

## 新型インフルエンザ

感染拡大を防ぐポイント

▶「かからない・うつさない」ために・・・

・こまめに手洗い・うがいを実施する

・人ごみへの外出を控える

・規則正しい生活で免疫力をアップする

▶インフルエンザかな?と思ったら・・・

・医療機関へは、事前に電話で相談し、必ずマスクを着用して受診する

▶自宅療養中は・・・

・患者はマスクを着用し、できるだけ個室で静養する

・家族はマスクを着用し、手洗い・うがいを徹底する

・患者と家族が共用するトイレやドアノブなどをこまめに消毒する

・食器・衣類などは、通常の洗剤での洗濯、洗浄、乾燥で消毒できます

内科・小児科・歯科  
**10月の休日診療、夜間診療**  
市民カレンダー10月号の裏面をご覧ください。

訂正  
本紙9月15日号10面に掲載しました、大垣地域の1歳6か月児健康診査の対象が、それぞれ「平成20年2月1日～、2月11日～、2月21日～」とあるのは、正しくは「平成20年3月1日～、3月11日～、3月21日～」です。おわびして訂正します。