



墨俣町 津木 酒井隆光くん(一歳)

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。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						
3歳児健康診査	平成19年1月1日～10日生まれの子	2/24(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19年1月11日～20日生まれの子	2/25(木) <受付> 13:00～13:30				
	平成19年1月21日～31日生まれの子	2/26(金) <受付> 13:00～13:30				
フッ化物塗布	平成20年6月生まれの子(1回目)	2/19(金) <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	2/5～
	平成19年12月生まれの子(2回目)					
	平成19年6月生まれの子(3回目)					
	平成18年12月生まれの子(4回目)					
大人の健康						
胃がん検診	40歳以上の人	2/19(金)・26(金) <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	2/3～

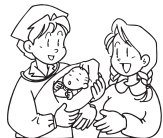
＜上石津地域＞

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9・10月生まれの子	2/16(火) <受付> 13:30～13:45	上石津保健センター	【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
10か月児健康診査	平成21年3・4月生まれの子	2/16(火) <受付> 13:00～13:15	上石津保健センター	【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

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/①2月23日(火) 午前9時～正午(受け付け:午前11時まで)、②2月17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
*参加料/無料(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。

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/2月26日(金) 午前10時～11時30分(受け付け: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
*参加料/無料(申し込み不要)
詳しくは、上石津保健センター(☎45-2933)へ。

街頭献血

皆さんの善意の献血が、病気やけがなどで苦しむ患者さんの大切な命を守ります。ご協力をお願いします。



*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/2月11日(木・祝) 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)

介護予防教室

《老人保健施設西濃在宅介護支援センター》
『いつまでも、元気に、おいしく パート2～お口の筋肉を鍛えよう～』
*とき/2月13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)
*参加料/無料
詳しくは、同支援センター(☎73-4007)へ。

対象年齢の人に交付した無料クーポン券で 子宮頸部がん検診を受けましたか

使用期限は、平成22年3月31日まで

市が昨年7月に特定の年齢の女性を対象に発送した、子宮頸部がん検診の無料クーポン券の使用期限は、平成22年3月31日です。

子宮頸部がんは近年増えていますが、早期に発見すれば、治療可能ながんです。まだ検診を受けていない人は、この機会にぜひクーポン券を使って受診してください。

検診の受け方や実施医療機関などは、クーポン券に同封してある受診の案内をご覧ください。

《対象者》

平成21年3月31日現在で、20・25・30・35・40歳の女性
対象者のうち平成21年6月30日現在で大垣市に住民登録がある人に無料クーポン券などを発送してあります。

《無料となる検診内容》

子宮頸部がん検診(問診・視診・細胞診(追加検診は有料))

《クーポン券の再交付など》

対象となる人で、無料クーポン券を紛失した人や受け取っていない人、転入してきて大垣市の無料クーポン券をお持ちでない人(他市町村で無料クーポン券を使った人は除く)には、クーポン券を再交付しています。



本人確認のできるもの(運転免許証、健康保険証など)を持って、大垣・上石津・墨俣の各保健センターまでお越しください。

《クーポン券を使わずに市の子宮頸部がん検診を受けた人へ》

対象となる人で、平成21年4月1日以降に、無料クーポン券を使わないで市が実施した子宮頸部がん検診を受けた人には、自己負担額(1回分のみ)を還付します。

還付の手続きは、使わなかった無料クーポン券、検診の領収書、振込口座の分かるもの、印鑑を持って、平成22年2月26日までに、大垣・上石津・墨俣の各保健センターまでお越しください。

詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322)でお尋ねください。

内科・小児科・歯科

2月の休日診療、夜間診療

市民カレンダー2月号の裏面をご覧ください。

肥満を防いで 健康な毎日を

肥満は、命にかかわる生活習慣病のもとになります。自分の生活習慣を振り返って、できることから一つずつ改善し、肥満を防いで健康な毎日を送りましょう。

◎肥満は多くの生活習慣病につながる

日本人の死因の1位はがん、2位は脳卒中(脳梗塞や脳出血)、3位は心臓病(心筋梗塞や狭心症)です。2位と3位はどちらも動脈硬化や高血圧、脂質異常症などが大きな危険因子ですが、これらには食事や肥満が大きくかかわっています。

また、日本人の間で急激に増えている糖尿病、高尿酸血症や痛風、脂肪肝、膵炎なども、肥満とのかかわりが深い病気です。

◎運動で体脂肪を燃えやすく

肥満の2大要因は、食べすぎ(エネルギーの取りすぎ)と運動不足。ここ10年



ほどを平均するとエネルギー摂取量はほとんど変わっていませんが、肥満の人は増えており、運動不足の影響が大きいと考えられています。

肥満の予防や解消には、運動することが大切です。運動によるエネルギー消費に加えて、筋肉がつくことにより基礎代謝量が増え、体脂肪を燃えやすくする効果が期待できます。

＜体脂肪を燃やす有酸素運動＞

脂肪は燃えるときにたくさんの酸素を必要とするので、酸素をたっぷり取り込める有酸素運動が最適です。

息を切らさずに長く続けられるウォーキング、軽いジョギング、サイクリング、ゆっくり泳ぐ水泳などが有酸素運動です。

＜筋肉をつける筋肉運動＞

基礎代謝を高めるためには筋肉を増やすことが効果的です。

そのためには、筋肉トレーニングが必要で、器具を使って鍛える運動や、軽い

おもりを反復して持ち上げるような運動があります。

＜日常生活で運動量を増やす＞

まずは、日常生活の中で歩数を増やせそうな時間、場所を見つけてください。

エレベーターを使わず階段を利用する、掃除や洗濯などの家事をこまめに行う、散歩を習慣づけることなどを、日常生活の中うまく組み込むことも肥満を防ぐポイントです。

◎ストレス解消と規則正しい生活を

飲んだり食べたりすることでストレスを解消して、肥満になってしまう人も多くいます。

規則正しい生活リズムにも気をつけ、ストレスは健康的な方法で解消していきましょう。

