



墨俣町上宿 奥田桃矢くん(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。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						
3歳児健康診査	平成19年2月1日～10日生まれの子	3/23(火) <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19年2月11日～20日生まれの子	3/24(水) <受付>13:00～13:30				
	平成19年2月21日～28日生まれの子	3/25(木) <受付>13:00～13:30				

## <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						
1歳6か月児健康診査	平成20年7・8月生まれの子	3/12(金) <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
3歳児健康診査	平成19年1・2月生まれの子	3/12(金) <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、送付した健康診査票とアンケート、検尿	無料	不要
フッ化物塗布	平成19年1月～20年8月生まれの子	3/12(金) <受付>13:00～13:45	上石津保健センター	【持ち物】母子健康手帳、新しい歯ブラシ、コップ、タオル	500円	3/5～

## <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	
子どもの健康						
1歳6か月児健康診査	平成20年7・8月生まれの子	3/18(木) <受付>13:00～13:15	墨俣保健センター	【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
3歳児健康診査	平成19年1・2月生まれの子	3/18(木) <受付>13:30～13:45	墨俣保健センター	【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
フッ化物塗布	平成19年1月～20年8月生まれの子	3/18(木) <受付>13:00～13:45	墨俣保健センター	【持ち物】母子健康手帳、新しい歯ブラシ、コップ、タオル	500円	3/8～

## まごころ

次の方からご寄付をいただきました。ありがとうございました=敬称略=。

- [市美術品充実のため] 森信司 水彩画3点
- [児童福祉向上のため] 平野学園2009学園祭実行委員会 10万円
- [青年の家へ] 大垣東ライオンズクラブ 太陽

電池式電波時計 (平成21年11月分)

- [奥の細道むすびの地周辺整備のため] 匿名 10万円
- [市民病院へ] 酒井京子 車いす2台
- 高木義夫 3万円
- 榎ホンダ四輪販売丸順 幼小児用図書200冊・書棚1架ほか
- [交通遺児支援のため] 坂武子 1万5,602円
- 河合哲也 3万円
- 日本キリスト教大垣教会 2万円
- 日本キリ

- スト教会大垣教会日曜学校 1万円
- [社会福祉事業充実のため] 国際ソロブチミスト大垣 10万円
- 伊吹絵 16万4,315円
- 共立ビジネスサービス機務事務集中グループ ぞうきん100枚
- [すもと保育園へ] 國枝義見 もち米11kg
- [北保育園へ] アクアウォーク大垣 菓子詰め合わせ134個
- [福祉施設へ] 山田出荷組合 みかんS50箱

- 早藤照雄 黒米20kg・白米30kg・黒米の餅3升×1日
- [かわなみ作業所へ] 国際ソロブチミスト大垣 せん定用バリカン・草刈り機・チップソー
- [西小学校へ] 大橋正義 児童用図書32組
- [小・中学校教育充実のため] 鈴加グループ 5万円
- [公園および緑地整備のため] 匿名 5,000円

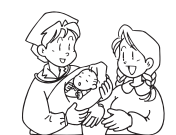
(平成21年12月分) \* \* \*

## 保健センターの教室など

すべて無料

### 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/①3月23日(火) 午前9時～正午(受付:午前11時まで) ②3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/母子健康手帳、筆記具
- \*申し込み/不要



詳しくは、①上石津保健センター(☎45-2933)、②墨俣保健センター(☎62-3112)へ。

### 全地域 もろすくパパママ教室

- \*対象/妊娠6～8か月の妊婦とその家族
- \*とき/3月13日(土) 午前9時15分～正午(受付:午前9時～)
- \*ところ/大垣市保健センター
- \*内容/赤ちゃんのお風呂の入れ方、ミルクの作り方、コミュニケーションの取り方など
- \*定員/30家族(先着順)
- \*持ち物/母子健康手帳、筆記具、冊子「すこやかに」
- \*申し込み/3月5日から同センター(☎75-2322)へ

内科・小児科・歯科  
**3月の休日・夜間診療**  
市民カレンダー3月号の裏面をご覧ください。

## 介護予防教室

いよればる無料

《在宅介護支援センター静風》  
「リハビリ体操で健康に！」  
\*とき/3月13日(土) 午前10時30分～11時30分  
\*ところ/セイ・ウインド大垣(宿地町)  
\*申し込み/電話で、同支援センター(☎82-7271)へ

《お勝山在宅介護支援センター》  
「元気で暮らそう 身体づくり」  
\*とき/3月16日(火) 午後1時30分～3時  
\*ところ/お勝山ふれあいセンター(牧野町2)  
詳しくは、同支援センター(☎71-2252)へ。

## 街頭献血にご協力ください!

\*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です)

と き	と ころ
3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)
午前11時45分～午後0時30分	上石津地域事務所 (上石津町上原)

## 健康で明るく暮らすすまじまで

3月1～8日は『女性の健康週間』

女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごせるよう、厚生労働省は、毎年3月1日から8日までを「女性の健康週間」と定めています。バランスの良い食生活や適度な運動を続け、定期的な健康診断・検診を受けながら、健康維持を心がけましょう。

### 最近の女性の健康問題

- ◆低体重(やせ)が招く危険性  
平成20年国民健康・栄養調査において、20歳代の女性のうち肥満度の指標「BMI(注)」が18.5未満である低体重(やせ)の人の割合が22.5%の結果が出ています。若いうちの不適切なダイエットで骨密度が低下すると、年をとってから骨粗しょう症を発症するリスクが高まるといわれており、健康に悪影響を及ぼしかねません。  
(注) BMI (ボディ・マス・インデックス) = 体重[kg] ÷ 身長[m] ÷ 身長[m]
- ◆乳がん・子宮頸がんは増加傾向  
日本人女性の約20人に1人が乳がんになるといわれており、その患者数は増え続けています。近年は毎年1万人以上の方が乳がんで亡くなっており、30～64歳の女性の部位別がん死亡数の第1位は乳がんです。また、子宮がんは、部位によって「体がん」と「頸がん」に分けられますが、近年、20～30歳代の若年層において子宮頸がんの発症率が急激に増加しています。
- ◆多くの女性が経験する更年期障害  
50歳前後に訪れる閉経をはさんだ前後10年間である更年期には、卵巣機能の衰えによって、女性ホルモンが極端に減少します。このため、心や体にさまざまな症状が現れるのが更年期障害で、多くの女性がのぼせ、ほてり、動悸、イライラなど何らかの症状を経験するといわれています。

### 健康を保つポイント

- ◆「食」が健康の源  
・食事は1日3食、時間を決めてゆっくり食べる。  
・主食、主菜、副菜、乳製品、果物など料理の品数を増やしてバランスよく食べる。
- ◆日々の運動で筋力アップ  
・ウォーキングなど手軽にできる運動を継続的に行う。  
・買い物など近い場所への移動には、自動車ではなく、自転車を利用する。
- ◆健康診断・検診のススメ  
・定期的に健康診断を受け、自分の健康状態を知り、生活習慣の改善に生かす。  
・がんの早期発見・治療のため、定期的に検診を受け、気になる症状があれば、早めに病院で受診する。  
・更年期症状は、多様で個人差もあるため、気になったら診察を受ける。

ご利用ください! 各種健診・相談  
市では、病気の予防や早期発見を図るため、各種がん検診、成人健康診査、骨粗しょう症検診、健康相談などを定期的に行っています。対象者や日時などは、本紙「健康ガイド」に随時掲載しますので、積極的にご利用ください。詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322)へ。