



熊野町 鷺見楓ちゃん(二歳)

# 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>						
4か月児健康診査 BCG接種	平成21年12月1日～10日生まれの子	4/13(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、「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12月11日～20日生まれの子	4/14(水) <受付>13:00～13:30				
	平成21年12月21日～31日生まれの子	4/15(木) <受付>13:00～13:30				
10か月児健康診査	平成21年5月1日～10日生まれの子	4/2(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、「つくしっ子」の中の健康診査票	無料	不要
	平成21年5月11日～20日生まれの子	4/6(火) <受付>13:00～13:30				
	平成21年5月21日～31日生まれの子	4/7(水) <受付>13:00～13:30				
<b>大人の健康</b>						
胃がん検診	40歳以上の人	4/9・16・17・23・24 <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	3/18～

## <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>子どもの健康</b>						
4か月児健康診査 BCG接種	平成21年11・12月生まれの子	4/9(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、「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5・6月生まれの子	4/9(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

## <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	
<b>子どもの健康</b>						
4か月児健康診査 BCG接種	平成21年11・12月生まれの子	4/1(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、予防接種予診票	無料	不要
10か月児健康診査	平成21年5・6月生まれの子	4/1(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、「つくしっ子」の中の健康診査票	無料	不要

## 「お父さん 眠れてる？」

3月は、自殺対策強化月間

国内の自殺者数は、平成10年から12年連続で3万人を超えています。その中でも、中高年男性の自殺がもっとも多く、自殺は、がん、心疾患、脳血管疾患の三大死因に匹敵する問題となっています。中高年の自殺で、「うつ」が起因してい

るものは少なくありません。その「うつ」の症状の中で、もっとも自覚しやすいものは「不眠」です。疲れているのに眠れない日が2週間以上続く場合などは、早めに病院で受診してください。

### あなたも自殺予防の主役

口数が少なくなったり、飲酒量が増えるなど、心の悩みを抱えている人が発するサインに、周りの人が気づけるかどうか。自殺予防の大きなポイント——。家族や仲間の様子・変化に気を配り、サインに気づいた時は、早めに専門家に相談するよう促し、暖かく寄り添いながら、見守りましょう。

## 保健センターの教室など

すべて無料

### 大垣地域 ひよこ学級

- \*対象/生後5～6か月児を持つ保護者 ※託児あり
- \*とき/4月5日(月) 午前10時～正午(受付:午前9時45分～)
- \*ところ/大垣市保健センター
- \*内容/離乳食の進め方と試食、歯の話、育児指導など
- \*持ち物/母子健康手帳、筆記具、子ども用スプーン
- \*申し込み/3月23



日から大垣市保健センター (☎75-2322) へ

### 大垣地域 乳幼児相談

- \*対象/乳幼児を持つ保護者
- \*とき/4月7・14・21・28日 いずれも水曜日の午前9時～正午(受付:午前11時まで)
- \*ところ/大垣市保健センター
- \*持ち物/母子健康手帳、筆記具
- \*申し込み/不要(歯科・運動相談は要予約)
- 詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322)へ。

### 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(こころの相談、

一般相談の理学療法士・歯科衛生士・栄養士による相談は要予約) 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。

対象(ところ)	と き	内 容
大垣地域 (大垣市保健センター)	4/6(火)・20(火) 9:00～12:00	一般相談
	4/13(火) 9:00～12:00	こころの相談
上石津地域 (上石津保健センター)	4/14(水) 9:00～11:00	一般相談
墨俣地域 (墨俣保健センター)	4/27(火) 13:00～15:00	一般相談

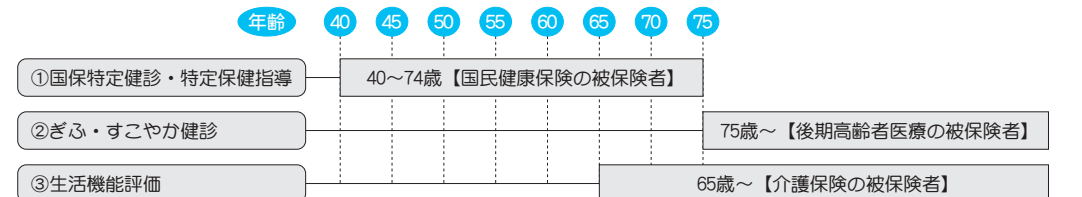
## 病気の早期発見・予防を目指して

### ～ 健康診査のご案内 ～

- ▷健診期間/市から送付する受診票に記載
- ▷ところ/市内の指定医療機関
- ▷受診方法/受診票が届いたら、希望の医療機関へ電話で予約し、受診

健診名	目的	対象者	検査項目	費用	持ち物	受診票(申し込み)	お問い合わせ先
① 国保特定健康診査	メタボリックシンドローム(内臓脂肪型肥満)の早期発見	4月1日から健診当日まで国民健康保険に加入している人で、昭和10年9月1日～昭和46年3月31日生まれの人	問診、身体計測、身体診察、血圧測定、血液検査、尿検査 ※医師が必要と認めた場合、心電図検査と眼底検査を実施します	1,000円	保険証 受診票	4月生まれの人から順に受診票を送付 ※申し込みは不要です	窓口サービス課 国民健康保険係 (内線453)
② 後期高齢者健康診査(ぎふ・すこやか健診)	糖尿病などの生活習慣病の早期発見と重症化予防	昭和10年8月31日以前に生まれた人または、障害認定により後期高齢者医療被保険者となった人 ※希望者のみで、生活保護世帯は除きます	問診、身体計測、身体診察、血圧測定、血液検査、尿検査	500円	保険証 受診票	6・7月生まれの人は、3月15日～31日に直接または電話で、右記の係へ ※8月以降の生まれの人は、本紙4～7月の15日号で募集します	窓口サービス課 医療給付係 (内線486)
③ 生活機能評価	生活機能低下の早期発見と介護予防	昭和21年3月31日以前に生まれた人で、事前に実施する「介護予防のための生活元気度チェック」で機能低下の疑いがあると判定された人	身体計測、身体診察、血圧測定、血液検査、心電図、反復唾液嚥下テスト	無料	受診票	4月生まれの人から順に受診票を送付 ※申し込みは不要です	高齢介護課 介護支援係 (内線358)

### あなたの年齢・保険はどの健診?



## 『体びびび教室』 高齢者の体力づくり

- \*対象/市内在住の65歳以上で、できるだけ毎回参加できる人(循環器疾患で治療中の方は主治医と要相談)
- \*とき・ところ・定員/下表のとおり
- \*内容/適切な運動に関する講義、ストレッチ、運動、体力測定など
- \*持ち物/運動のできる服装、タオル、水分、筆記具、眼鏡
- \*申し込み/3月17日から電話で、①・②・③は大垣市保健センター(☎75-2322)、④は墨俣保健センター(☎62-3112)へ

ところ・定員	4月	5月	6月	7月	8月	9月
① 大垣市保健センター <定員20人>	9・30日	14・28日	11・25日	9・23日	20・27日	10・24日
いずれも金曜日の午前9時30分～正午						
② 赤坂東地区センター <定員20人>	9・23日	14・28日	11・25日	9・23日	13・27日	10・24日
いずれも金曜日の午後1時30分～3時30分						
③ 老人福祉センター <定員10人>	14・28日	12・26日	9・23日	14・28日	11・25日	8・22日
いずれも水曜日の午前9時30分～正午						
④ 墨俣保健センター <定員20人>	12・26日	10・17日	14・28日	12・26日	9・23日	13・27日
いずれも月曜日の午前9時30分～正午						

(注) ③は、体力に自信のない人を対象にした教室です

## 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/①4月8日=妊娠中の栄養、貧血予防の試食、歯の話 ②4月15日=お産の話 ③4月22日=妊娠・出産・育児を楽しむ交流会 いずれも木曜日の午前9時30分～正午(受付: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/母子健康手帳、筆記具、エプロン(①のみ)
- \*申し込み/3月23日から大垣市保健センター(☎75-2322)へ

