上石津町　之瀬　高木涼歌ちゃん（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、t－ogaki@sg－m.jp に空メールを送信。

申し込みの受け付けはいずれも、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になり、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						
１歳６か月児健康診査	平成20年11月１日～10日生まれの子	６／22(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	無料	不要
	平成20年11月11日～20日生まれの子	６／23(水)　＜受付＞13:00～13:30				
	平成20年11月21日～30日生まれの子	６／24(木)　＜受付＞13:00～13:30				
３歳児健康診査	平成19年５月１日～10日生まれの子	６／28(月)　＜受付＞12:45～13:15	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５月11日～20日生まれの子	６／29(火)　＜受付＞12:45～13:15				
	平成19年５月21日～31日生まれの子	６／30(水)　＜受付＞12:45～13:15				
フッ化物塗布	平成20年10月生まれの子（１回目）	６／18(金)　＜受付＞13:00～13:30　13:45～14:15	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	６／７～
	平成20年４月生まれの子（２回目）					
	平成19年10月生まれの子（３回目）					
	平成19年４月生まれの子（４回目）					

＜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
大人の健康						
大腸がん検診	40歳以上の人	７／７(水)・８(木)・９日(金)　＜提出＞9:00～10:30	墨俣保健センター	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	６／７～６／21
胃がん検診	40歳以上の人	７／７(水)・８(木)・９日(金)　＜受付＞８:30～９:15、９:45～10:30	墨俣保健センター	検診前日の午後９時以降は絶飲食	500円	６／７～

女性特有のがん検診推進事業
子宮頸部がん検診・乳がん検診

対象年齢の人に無料クーポン券を発送しました

近年増え続ける子宮頸部（けいぶ）がんや乳がんなどに対し、国は「女性特有のがん検診推進事業」を実施しています。

この事業は、特定の年齢の女性に対して、子宮頸部がん検診・乳がん検診の無料クーポン券を発行するもので、受診促進や病気の早期発見、正しい健康意識の普及啓発を目的に、全国一律の基準で行われます。

市は、子宮頸部がん検診・乳がん検診の対象となる人に、検診費用が無料となるクーポン券、検診手帳、受診案内を５月下旬に発送しました。

子宮頸部がん検診

▷**対象**／20・25・30・35・40歳の女性（平成22年３月31日現在）

▷**無料クーポン券の有効期間**／平成22年６月１日から平成22年12月20日まで

▷**検診内容**／問診・視診・細胞診（追加検診は有料）

乳がん検診

▷**対象**／40・45・50・55・60歳の女性（平成22年３月31日現在）

▷**無料クーポン券の有効期間**／平成22年６月１日から平成23年２月28日まで

▷**検診内容**／問診・視触診・マンモグラフィ検査

対象となる人で、無料クーポン券などが届いていない人や、転入のためそれらをお持ちでない人は、大垣市保健センター（☎75－2322）までご連絡ください。

＜２年に１度は検診を＞

子宮頸部がんや乳がんは自覚症状が無くても、体の奥底で発症・進行している場合があります。日ごろ健康だと思っている人でも、２年に１度は、検診を受けましょう。

早期発見・早期治療ができれば、がんによる死亡率は確実に減少します。

今までがん検診を受けたことのない人も、この機会にぜひ受診しましょう。

保健センターの教室など　すべて無料

大垣・墨俣地域 健康講座

＊**とき**／①６月15日(火)　午前10時30分～11時30分　②６月17日(木)　午後１時30分～３時

＊**ところ**／①大垣市保健センター　②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による「認知症について」と題した講話

＊**申し込み**／不要

詳しくは、①大垣市保健センター（☎75－2322）、②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

＊**とき**／６月22日(火)　午前10時～11時(受付：午前９時30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、事故防止の話　※託児あり

＊**持ち物**／母子健康手帳、筆記具、子ども用スプーンなど

＊**申し込み**／６月８日から上石津保健センター（☎45－2933）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**／①６月29日(火)午前９時～正午（受付：午前11時まで）　②６月16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。

大垣地域 つくしっ子講座

＊**対象**／０～１歳児を持つ保護者

＊**とき**／６月16日(水)　午前10時～11時30分（受付：午前９時45分～）

＊**ところ**／中川ふれあいセンター

＊**内容**／「こころを育てるには」と題した講話と座談会

＊**持ち物**／母子健康手帳

＊**申し込み**／不要

詳しくは、大垣市保健センター（☎75－2322）へ。

食中毒にご注意を！

気温や湿度が高くなるこれからの季節は、食中毒に注意する必要があります。予防の３原則に注意しながら、家庭での食中毒を防ぎましょう。

詳しくは、大垣市保健センター（☎75－2322）へ。

▶▶▶ 予防の３原則 ◀◀◀

①菌をつけない

- 手はせっけんでよく洗い、乾燥した清潔なタオルでふく。
- 包丁やまな板などの調理器具は、肉・魚・野菜などによって使い分け、食品を切るごとに洗う。また、使用後は洗剤で洗った後、流水でよくすすぎ、煮沸消毒や日光で紫外線殺菌する。

②菌を増やさない

- 常温で２時間以上経過し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、保管した日付を容器に記入するとともに、早めに食べる。

③菌をやっつける

- 生食や半生食は控えて、食品の中心部までしっかりと75℃で１分以上加熱する。
- ノロウイルスによる食中毒を防ぐため、２枚貝を調理する際には85℃で１分以上加熱する。

認知症を予防しよう　脳いきいき教室

＊**対象**／市内在住の65歳以上の人（できるだけ毎回参加できる人）

＊**とき・内容**／下表のとおり。いずれも午前９時30分～11時30分

＊**ところ**／大垣市保健センター

＊**定員**／20人

＊**受講料**／無料

＊**申し込み**／６月４日から電話で大垣市保健センター（☎75－2322）へ

と　き	内　容
７月12日(月)	オリエンテーション・認知症のテストをしませんか？
７月29日(木)	旅行を計画しよう
８月18日(水)	旅行の計画の発表会
８月30日(月)	ウォーキングおよび調理実習の計画をしよう
９月14日(火)	ウォーキング
９月30日(木)	調理実習（今まで作ったことのない料理を作ろう）
10月８日(金)	認知症のテスト・歯の話
10月29日(金)	テストの結果返却・教室終了後の話をしよう

街頭献血にご協力を!!

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救います。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歳の人は、60～64歳の間に献血経験が必要）

≪６月10日(木)≫

・午前10時～午後１時、午後２時～４時／アクアウォーク大垣センターコート東出入口（林町６）

≪７月１日(木)≫

・午前９時30分～正午／大垣市役所

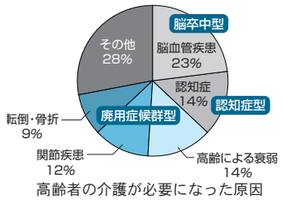
介護予防一口メモ

～高齢者やその家族の皆さんへ～

介護が必要になる原因は？

高齢者の介護が必要になる原因は、おおむね３つのタイプに分けられ、その内訳は下記のグラフのとおりです。

それぞれのタイプ別の生活ポイントに注意し、介護予防に努めましょう。



高齢者の介護が必要になった原因
厚生労働省「平成19年国民生活基礎調査」

脳卒中型

脳血管疾患をきっかけに、突然重い身体的・精神的な機能障害を引き起こすタイプです。

若い年代から高血圧、糖尿病、高脂血症等の生活習慣病を予防することが重要です。

認知症型

認知症の進行とともに心身両面の機能が低下するタイプです。

日常生活で五感（聴覚・視覚・触覚・味覚・嗅覚）を働かす、バランスの良い食事、適度な運動が重要となります。

廃用症候群型（生活不活発病）

病気や老化に伴う活動範囲の減少、役割の喪失などにより長期間不活発な生活や安静状態が続くことで、筋力の低下や関節の動き等が悪くなり、全身の機能が低下するタイプです。

活動的でハリのある暮らしを心がけましょう。

介護予防について詳しくは、高齢介護課（内線358）でお尋ねください。

５/31～６/６は禁煙週間

世界保健機関（ＷＨＯ）が定めた世界禁煙デー（５月31日）にちなみ、５月31日から６月６日は禁煙週間です。

今年のテーマは『女性と子どもをたばこの害から守ろう』。

あなたと、あなたの周りの人の健康のために、ぜひ禁煙の決断をしましょう！