



上石津町赤道上 平塚晴斗くん(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、t-ogaki@sg-m.jp に空メールを送信。



## <大垣地域>

大垣市保健センター (☎75-2322)

健診・検診名	対象	日時	会場	備考	料金	申込
1歳6か月児健康診査	平成21年1月1日～10日生まれの子	8/24(火) <受付> 13:00～13:30	保健センター	【持ち物】母子手帳、「つくしっ子」の中の健康診査票、筆記具	無料	不要
	平成21年1月11日～20日生まれの子	8/25(水) <受付> 13:00～13:30				
	平成21年1月21日～31日生まれの子	8/26(木) <受付> 13:00～13:30				
3歳児健康診査	平成19年7月1日～10日生まれの子	8/27(金) <受付> 12:45～13:15	保健センター	【持ち物】母子手帳、送付した健康診査票とアンケート、検尿、筆記具	無料	不要
	平成19年7月11日～20日生まれの子	8/30(月) <受付> 12:45～13:15				
	平成19年7月21日～30日生まれの子	8/31(火) <受付> 12:45～13:15				
フッ化物塗布	平成20年12月生まれの子(1回目)	8/23(月) <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	8/9～
	平成20年6月生まれの子(2回目)					
	平成19年12月生まれの子(3回目)					
	平成19年6月生まれの子(4回目)					

## お気軽にご参加ください!!

### 栄養教室

- \*対象/65歳以下の女性で受講修了後、地域で食生活改善推進員として活躍できる人
- \*とき/9月27日、10月25日、11月8日、11月29日、12月13日 <全5回> いずれも月曜日の午前9時～正午
- \*ところ/大垣市保健センター
- \*内容/食生活や生活習慣病などについての講義、減塩食、

- 貧血予防食などの調理実習
- \*参加料/1,500円(実習材料費を含む)
- \*定員/30人(先着順)
- \*申込/8月2日から31日までに同センター(☎75-2322)へ

### 糖尿病予防教室

- \*対象/糖尿病の人または糖尿病に関心のある人
- \*とき/8月28日(土) 午前9

- 時～午後4時
- \*ところ/大垣市保健センター
- \*内容/糖尿病についての概要、調理実習、運動実技など
- \*定員/25人(先着順)
- \*参加料/500円(調理材料費)
- \*申込/8月19日までに同センター(☎75-2322)へ

### 市民病院公開講座

- \*とき/8月18日(水) 午後2時～4時
- \*ところ/大垣市民病院管理棟5階講堂
- \*内容/市民病院救急



- 室小児科グループの岸戸由里子看護師による「病院行こうか? やめようか? あなたならどうする?」と題した講演
- \*問合せ/同病院診療検査科(☎81-3341 内線1391)へ

### 介護予防教室

- \*とき/8月6日(金) 午前10時30分～11時30分
- \*ところ/総合福祉会館
- \*内容/簡単な体操を通して、筋力を高める方法を学ぶ
- \*申込/市総合在宅介護支援センター(☎77-2255)へ



- 井、真鍋医院(花園町)、もりレディースクラブクリニック(河間町)、箭田産婦人科(本今)、山岸マタニティクリニック(俵町)、山口産婦人科(静里町)
- <<受診方法>>運転免許証や健康保険証などの身分証明証を持って直接医療機関へ
- <<受診料>>頸部のみ500円、頸部および体部1,000円
- \*体部は問診の結果、医師が必要と認めた人のみ受診できます。
- <<問合せ>>大垣市保健センター(☎75-2322)へ

### 20歳以上の女性の皆さんへ

## 子宮がん検診のご案内

市は、8月末まで市が委託した医療機関で子宮がん検診を実施しています。まだ受診していない人はこの機会に受診しましょう。

- <<対象者>>市内に住民票がある20歳以上の女性
- <<委託医療機関>>大垣徳洲会病院(林町)、金森病院(荒尾町)、クリニックママ(今宿)、児玉レディースクリニック(高砂町)、高木産婦人科医院(竹島町)、ハットリレディースクリニック(大

## 保健センターの教室など

すべて無料

### 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/8月25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/知っていますか?子どもの応急手当
- \*持ち物/母子手帳
- \*問合せ/大垣市保健センター(☎75-2322)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/8月27日(金) 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、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



### 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/①8月24日(火) 午前9時～正午(受付:午前11時まで) ②8月18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
- \*問合せ/上石津保健センター(☎45-2933)、墨俣保健センター(☎62-3112)へ

### 大垣・墨俣地域健康講座

- \*とき/①8月17日(火) 午前10時30分～11時30分、②8月19日(木) 午後1時30分～午後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/①「メタボリックシンドロームについて」、②「がんの話」
- \*問合せ/①大垣市保健センター(☎75-2322)、②墨俣保健センター(☎62-3112)へ

## 食育推進事業にご参加を!

## 自然いっぱいの親子の野菜育て～坂内村自然体験～

- \*とき/①8月24日(火)、②11月23日(火) 午前8時～午後5時
- \*ところ/諸家の里(揖斐川町坂内坂本)
- \*内容/①大根などの種まき、②野菜の収穫と調理
- \*定員/①、②ともに30人(先着順)
- \*参加料/1,000円
- \*申込/8月18日までにNPO法人大垣おやこ劇場(☎73-8222)へ



食育キャラクター「ますこめくん」

## 正しく理解していますか? 「メタボリックシンドローム」

- メタボリックシンドロームとは  
内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖・高血圧・脂質異常のうちいずれかを2つ以上併せ持った状態のことです。(右表参照)

### ●なぜ危険なの?

日本人の三大死因は、がん・心臓病・脳卒中です。そのうち心臓病と脳卒中は、動脈硬化が要因となる病気です。

メタボリックシンドロームの症状が動脈硬化を引き起こし、命にかかわる病気にまで悪化する危険性があります。

### ●どうすれば防げるの?

メタボリックシンドロームを防ぐには、まず内臓脂肪をためないこと、そしてたまった内臓脂肪を燃焼することが肝心です。普段からバランスの良い食事と適度な運動を心がけましょう。

## 食中毒にご注意を!

厳しい暑さが続く季節がやってきました。今後、食品の不適切な取り扱いから食中毒による健康被害が発生する恐れがあります。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を使った後は煮沸消毒や日光で紫外線殺菌する。
- ②菌を増やさない
  - 調理した食品はできるだけ早く食べる。
- ③菌をやっつける
  - 食品は十分に火を通すか、冷蔵庫に入れる。

## 健康に関する相談・お知らせ

### 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/8月12日(木) 午前10時～午後1時、午後2時～4時
- \*ところ/アクアウォーク大垣(林町)

### まちの保健室

- \*とき/8月7日(土) 午前10時～11時30分
- \*ところ/日本中央看護専門学校(河間町)
- \*内容/骨密度・体脂肪の測定、看護師による健康相談など



- \*主催/県看護協会大垣支部
- \*問合せ/日本中央看護専門学校(☎81-1408)へ

### 酒害相談

- \*とき/8月25日、9月15日、10月27日、11月24日 いずれも水曜日の午後7時～9時
- \*ところ/鶴見会館
- \*問合せ/県精神保健福祉センター(☎058-273-1111 内線2252)へ

### 上石津診療所からのお知らせ

- 国民健康保険上石津診療所は、8月13日(金)は臨時休診します。詳しくは、同診療所(☎45-2014)へ。

内臓脂肪型肥満	腹囲(立っておへその高さで計測) 男性:85cm以上、女性:90cm以上
---------	---

次の2つ以上に該当

高血圧	最高(収縮期)血圧130mmHg以上または、最低(拡張期)血圧85mmHg以上
高血糖	空腹時血糖値110mg/dl以上または、HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)が5.5%以上
脂質異常	中性脂肪値150mg/dl以上または、HDLコレステロール値40mg/dl未満