



本今4 小林けいくん(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。



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						
4か月児健康診査 BCG接種	平成22年5月1日~10日生まれの子	9/14(火) <受付>13:00~13:30	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
	平成22年5月11日~20日生まれの子	9/15(水) <受付>13:00~13:30				
	平成22年5月21日~31日生まれの子	9/16(木) <受付>13:00~13:30				
10か月児健康診査	平成21年10月1日~10日生まれの子	9/1(水) <受付>13:00~13:30	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
	平成21年10月11日~20日生まれの子	9/2(木) <受付>13:00~13:30				
	平成21年10月21日~30日生まれの子	9/3(金) <受付>13:00~13:30				
1歳6か月児健康診査	平成21年2月1日~10日生まれの子	9/6(月) <受付>13:00~13:30	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
	平成21年2月11日~20日生まれの子	9/7(火) <受付>13:00~13:30				
	平成21年2月21日~30日生まれの子	9/8(水) <受付>13:00~13:30				

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	9/3・10・17 <提出>9:00~10:30	保健センター	申し込み後に保健センターから採便用検査セットを郵送。提出日に持参	300円	8/19~8/25
		9/28(火) <提出>9:00~10:30	サンワーク大垣			
		9/30(木) <提出>9:00~10:00	和合地区センター			
胃がん検診	40歳以上の人	9/3・4・10・11・17 <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	8/19~
		9/28(火) <受付>9:00~10:30	サンワーク大垣			
子宮頸部がん検診	20歳以上の女性	9/10(金)・17(金) <受付>13:00~14:00	保健センター	ズボン不可(2年に1回の受診でも毎年受診した場合と同様の有効性があります)	500円	8/20~
乳がん検診	35歳以上の女性(21年度受診者は除く)	9/2・9・14・16・30 <受付>13:00~13:15、13:30~13:45 9/28(火) <受付>9:00~9:30、10:00~10:30	市民病院1病棟地下 サンワーク大垣	ワンピースは不可 妊娠中、授乳中、豊胸術をしている人はご遠慮ください	1,000円	8/20~
結核・肺がん検診	(今回の日程表配布地区)宇留生・和合・荒崎	市は、レントゲン車で市内を巡回し、「結核・肺がん検診」を行っています。詳しくは、各家庭に順次配布している検診日程表をご覧ください。				

<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21年1・2月生まれの子	9/10(金) <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
3歳児健康診査	平成19年7・8月生まれの子	9/10(金) <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、送付した健康診査票とアンケート、尿容器	無料	不要
フッ化物塗布	平成19年7月~21年2月生まれの子	9/10(金) <受付>13:00~13:45	上石津保健センター	【持ち物】母子手帳、新しい歯ブラシ、コップ、タオル	500円	8/16~

保健センターの教室など

すべて無料

大垣地域 乳幼児相談

- *対象/乳幼児を持つ保護者
- *とき/9月1・8・15・22・29日 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/母子手帳、筆記具
- *問合せ/大垣市保健センター(☎75-2322)へ

大垣・墨保地域 ひよこ学級

- *対象/5~6か月児を持つ保護者 ※託児あり
- *とき/①9月6日(月) 午前10時~正午(受付:午前9時45分~) ②9月14日(火) 午前10時~11時30分(受付:午前9時30分~)
- *ところ/①大垣市保健センター ②墨保保健センター
- *内容/離乳食の進め方と試食、歯の話、育児指導など
- *持ち物/母子手帳、筆記具、子ども用スプーン

大垣・上石津・墨保地域 健康相談

- *内容/生活習慣病の予防などに関する相談

と き	内 容	と ころ・問 合 せ
9/7(火)・21(火) 9:00~12:00	一般相談	大垣市保健センター ☎75-2322
9/14(火) 9:00~12:00	こころの健康相談	☎75-2322
9/6(月) 9:00~11:00	一般相談	上石津保健センター ☎45-2933
9/28(火) 13:00~15:00	一般相談	墨保保健センター ☎62-3112

- *申込/8月23日から、①大垣市保健センター(☎75-2322)へ、②墨保保健センター(☎62-3112)へ

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/①9月9日(木) =妊娠中の栄養、貧血予防食の試食、歯の話 ②9月16日(木) =お産の話 ③9月30日(木) =妊娠・出産・育児を楽しむ交流会 いずれも午前9時30分~正午
- *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、エプロン(①のみ)、筆記具
- *申込/8月23日から同センター(☎75-2322)へ



- *申込/「一般相談」のうち、理学療法士・歯科衛生士・栄養士による相談と「こころの健康相談」は、各保健センターへ要予約

気遣っていますか? 「子どものこころの健康」

こころの健康は、いきいきと自分らしく生きるために重要です。こころの健康を保つには、適度な運動やバランスのとれた食事、適切な睡眠が基礎となるため、子どもたちが健康的な生活習慣を身につけることは、とても大切なことです。

また、子どもの心身の発育・発達に伴い、欲求も複雑化・多様化し、ストレスを感じるが多くなるため、子ども自らがストレスについて知り、適切に対処する能力を身につけることも必要になります。

◆家庭でこころがけましょう

- ①子どもにかけがえのない存在であることを伝えよう
- 良いところをほめる、他と比較しない。

がん検診を受けましょう

同日に受診できます!

市は、次のとおり、同日に受診できるがん検診を実施します。がん死亡者を少なくするためには、自覚症状がない早期に発見することが大切です。この機会にぜひ、がん検診を受けましょう。

対象など詳しくは、本紙10ページの大垣地域の各種検診をご覧ください。

申し込みは、大垣市保健センター(☎75-2322)へ。

9月28日(火)・・・サンワーク大垣

時間	内容	申 込
9:00~10:30	胃がん検診	8/19~
9:00~10:30	大腸がん検診	
9:00~9:30	乳がん検診	8/20~
10:00~10:30		
9:00~10:00	結核・肺がん検診	不要

9月30日(木)・・・和合地区センター

時間	内容	申 込
9:00~10:00	大腸がん検診	8/19~
9:00~10:00	結核・肺がん検診	不要

熱中症にご注意を!

熱中症は、高温多湿のもと体温調節機能の異常によって、体温が上昇し、けいれん・手足の運動障がい・意識障がいなど、生命の危険を伴う恐ろしい症状が表れます。

非常に蒸し暑い夏。次のような予防法や対処法を実践し、熱中症に注意しましょう。

予防法は

1. 体調を整える
睡眠不足や風邪ぎみなど、体調の悪いときは暑い日中の外出や運動は控えましょう。
2. 服装に注意する
通気性の良い服を着て、外では帽子をかぶりましょう。
3. こまめに水分補給
のどの渇きにかかわらず、

炎天下では15分おきに少しずつ水分を補給します。ミネラルを含むスポーツドリンクや麦茶などを飲みましょう。

対処法は

1. 涼しい日陰やクーラーの効いた室内などに移動する
2. 衣類をゆるめて休む
3. 体を冷やす
水や冷たい水でぬらしたタオルを首・脇の下・足の付け根などに当てる。水や冷たい水がない場合は、タオルやうちわ、衣服などを使ってあおぎ、風を送って冷やす。
4. 水分・塩分(ミネラル)を補給する
スポーツドリンクなどを少しずつ何回も補給する。

②ふれあいの場を大切にしよう

家族であいさつを交わす、家族一緒に食事をする、家族団らんを持つ、地域の行事へ参加する。

③SOSを出してもらえ存在になろう

子どもの話をじっくり聞く、子どもの行動に関心を持ち見守る。

④リズムやルールのある生活をしよう

起床・就寝のリズムをつくる、社会のルールを親自らが実践する、我が家のルールをつくる、自由と放任を区別する、我慢の経験をさせる。



◆相談しましょう

市教育総合研究所(☎74-6666、火曜日休館)は、子育ての悩み、不登校、いじめなど、気になることについての相談を受け付けています。

また、県青少年SOSセンター(☎0120-247-505)は、365日24時間、青少年の悩みについての相談を受け付けています。