



荒尾町 木村莉渚ちゃん(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。t-ogaki@sg-m.jp に空メールを送ると、登録できます。



申し込みの受け付け時間は、午前8時30分からです(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)。  
 なお、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。  
 また、次の人は検診などが無料になりますので、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、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。対象者を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利用ください。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21年2月1日～10日生まれの子	3/23(金) <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21年2月11日～20日生まれの子	3/27(火) <受付>12:45～13:15			
	平成21年2月21日～28日生まれの子	3/28(水) <受付>12:45～13:15			
フッ化物塗布	平成22年7月生まれの子(1回目)	3/21(水) <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 3/5～
	平成22年1月生まれの子(2回目)				
	平成21年7月生まれの子(3回目)				
	平成21年1月生まれの子(4回目)				

## <墨俣地域>

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22年7・8月生まれの子	3/22(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」の中健康診査票	無料 不要
3歳児健康診査	平成21年1・2月生まれの子	3/22(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21年1月～22年8月生まれの子	3/22(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 3/5～

## 保健センターの教室など

### 全地域 もうすぐパパママ教室

- \*対象/妊娠6～8か月の妊婦とその家族
- \*とき/3月17日(土) 午前9時15分～正午
- \*ところ/大垣市保健センター
- \*内容/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)
- \*申込/3月6日から同センター



— (☎75-2322) 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/①3月27日(火) 午前9時～正午(受付:午前11時まで) ②3月21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
- \*問合せ/①上石津保健センター (☎45-2933)、②墨俣保健センター (☎62-3112) へ

## 献血に協力を

医療が進歩した現代でも、血液は人工的に作ることも長期間保存することもできません。輸血に必要な血液をいつでも十分に確保しておくためには、皆さんの献血が必要です。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歳の方は、60～64歳までの間に献血経験が必要)



と き	と ころ
3月1日(木) 午前10時～正午	アル・プラザ鶴見(鶴見町)
3月8日(木) 午前10時～正午 午後1時30分～4時	アクアウォーク大垣(林町)
3月8日(木) 午前11時30分～午後0時15分	上石津地域事務所
3月20日(火・祝) 午前9時30分～午後4時	イオンタウン大垣(三塚町)
3月24日(土) 午前9時30分～午後4時	アクアウォーク大垣(林町)
3月25日(日) 午前9時30分～午後4時	イオンタウン大垣(三塚町)

## 充実した日々を過ごすために 3月1日～8日は女性の健康週間です

厚生労働省は、女性が生涯を通じて健康で明るく充実した日々を過ごせるよう、3月1日～8日までを「女性の健康週間」に定めています。この機会に自身の健康について考えてみましょう。

### ライフステージで見る女性の健康

女性ホルモンのバランスは、「思春期～性成熟期～更年期～老年期」と変化するライフステージに伴い、大きく変動します。この変動が、心と体にさまざまな健康課題を生じさせます。

ライフステージ	主な健康課題
10歳代 (思春期)	月経異常・無理なダイエット・性感染症
20～30歳代 (性成熟期)	乳がん・子宮頸がん・うつ・不妊症
40～50歳代 (更年期)	更年期障害・子宮体がん・生活習慣病
60歳代以降 (老年期)	骨粗しょう症・尿もれ・生活習慣病

どの年代にも言えることは、まずは「自分の体を知ること」が大切です。そして「いつもと違う」と感じたときは、早めに専門医や女性外来を受診しましょう。

### 知ってほしい!更年期障害

閉経を迎える50歳前後を更年期といいます。この時期は、女性ホルモンの急激な変化によって、のぼせやほてり、目まい、動悸、冷え、不眠、憂うつなど、心と体にさまざまな症状が現れます。つらい症状が出たら、専門医を受診し、更年期障害の治療について相談の上、自分に合った治療を進めることが大切です。



### ご利用ください!各種検診・相談

市では、病気の予防・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。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。

## 子宮頸がん予防ワクチン 接種は計画的に

市は、子宮頸がん予防ワクチンの接種費用の全額助成を行っています。接種を希望する人は、事前に医療機関へご予約ください。

なお、現在中学3年生で1回目未接種の方は、平成24年3月31日までに接種をすれば、残り2回も無料になります。

- \*対象/小学6年生～中学3年生
- \*接種回数/半年の間に3回の接種が必要です
- \*問合せ/大垣市保健センター (☎75-2322) へ



## 国民健康保険・後期高齢者医療制度

# 限度額適用認定証が 外来診療にも利用できます

医療機関への支払いが自己負担限度額までとなる限度額適用認定証は、これまで入院時のみ適用されてきましたが、4月1日から外来の診療にも適用されることになりました。

国民健康保険または後期高齢者医療制度

の加入者で、高額な診療を受けたとき、医療機関に被保険者証と限度額適用認定証または高齢受給者証(70歳以上75歳未満の方)を提示すると、自己負担限度額を超える分を支払う必要がなくなります。

また、保険薬局や指定訪問看護事業者を

4月1日～

## 3月は自殺対策強化月間 みんなで守る大切な命



国内の自殺者数は、平成10年から14年連続で3万人を超えています。自殺未遂者数はその10倍と言われ、自殺は誰もが直面する可能性がある身近な問題になっています。

自殺の原因は、健康問題や経済・生活問題などさまざまですが、その背景には「うつ」などの心の病気があることが少なくありません。自殺を防止するためには、家族など身近な人が、早期に自殺やうつ病のサインに気付いてあげることが大切です。



### <<自殺やうつ病のサイン>>

- ▷以前と比べて表情が暗く、元気がない
- ▷体調不良や不眠の訴えが多くなる
- ▷仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
- ▷家族や友人など周囲との交流を避けるようになる
- ▷遅刻、早退、欠勤(欠席)が増える
- ▷食べる量が極端に少なくなる・飲酒の量が増える

### <<サインに気付いたら>>

- ▷本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- ▷温かく寄り添いながら、じっくりと見守る
- ▷早い段階で医師や専門家に相談する

西濃保健所 「こころの相談」	☎73-1111 (内線273) 毎月第2木曜日 午前10時～11時【要予約】
大垣市保健センター 「こころの健康相談」	☎75-2322 毎月第2火曜日 午前9時～11時【要予約】

## 市民病院

- \*とき/3月7日(水) 午後2時～3時
- \*ところ/大垣市民病院管理棟5階講堂
- \*内容/同病院臨床検査科の山田部長による「ご存知ですか?在宅医療」と題した講演
- \*備考/会場受付で、駐車券と引き換えに無料駐車券を配布
- \*問合せ/同病院診療検査科 (☎81-3341 内線1391) へ

## 公開講座

- ◎大垣市お勝山在宅介護支援センター 「転倒予防は運動から」 \*とき/3月13日(火) 午後1時30分～3時 \*ところ/お勝山ふれあいセンター \*問合せ/同支援センター (☎71-2252) へ
- ◎サツヴァの園在宅介護支援センター 「認知症になる人・ならない人」 \*とき/3月14日(水) 午後1時30分～3時 \*ところ/サツヴァの園(多芸島) \*問合せ/同支援センター (☎88-1775) へ

## 介護予防教室

学んで守る!自らを



利用した場合でも同様の取り扱いを受けることができます。

なお、限度額適用認定証は、事前に申請し、交付を受ける必要があります。すでに、限度額適用認定証をお持ちの方は、改めて交付を受ける必要はありませんので、4月1日から高額な外来診療を受けたときは、そのまま医療機関へ提示してください。

詳しくは、窓口サービス課国民健康保険係(内線452～454)、または医療給付係(内線484・485)へ。