



禾森町2 栗田田弥くん(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。  
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)

健診・検診名	対象	とき	ところ	備考	料金	申込
4か月児健康診査 BCG接種	平成24年1月1日～10日 生まれた子	5/14(月) <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24年1月11日～20日 生まれた子	5/15(火) <受付>13:00～13:30				
	平成24年1月21日～31日 生まれた子	5/16(水) <受付>13:00～13:30				
10か月児健康診査	平成23年6月1日～10日 生まれた子	5/8(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23年6月11日～20日 生まれた子	5/9(水) <受付>13:00～13:30				
	平成23年6月21日～30日 生まれた子	5/10(木) <受付>13:00～13:30				
胃がん検診	40歳以上の人	5/11・18・19・23 <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	4/18～
		5/31 <受付>9:15～10:30	三城地区センター			
大腸がん検診	40歳以上の人	5/11・18・23 <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検査セットを郵送。提出日に持参	300円	4/18～ 5/1
		5/21 <提出>9:15～10:30	和合地区センター			
		5/31 <提出>9:15～10:30	三城地区センター			
乳がん検診	35歳以上の女性(23歳以上の受診者は除く)	5/15・17・22・24・29・31 <受付>13:00～13:15、13:30～13:45 5/31 <受付>9:15～9:45、10:15～10:45、 13:00～13:30、14:00～14:30	市民病院1病棟地下	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	4/20～ 4/18～
結核・肺がん検診	(今回事業配布地区)興文・東・南・和合・三城	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>

上石津保健センター (☎45-2933)

健診・検診名	対象	とき	ところ	備考	料金	申込
1歳6か月児健康診査	平成22年9・10月生まれの子	5/11(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
3歳児健康診査	平成21年3・4月生まれの子	5/11(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、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3月～22年10月生まれの子	5/11(金) <受付>13:00～13:45	上石津保健センター	【持ち物】母子健康手帳、新しい歯ブラシ、コップ、タオル	500円	4/17～

## <墨俣地域>

大垣市墨俣保健センター (☎62-3112)

健診・検診名	対象	とき	ところ	備考	料金	申込
胃がん検診	40歳以上の人	5/23・24・25 <受付>8:30～10:30	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	4/19～
大腸がん検診	40歳以上の人	5/23・24・25 <受付>9:00～10:30	墨俣保健センター	申し込み後に保健センターから採便検査セットを郵送。提出日に持参	300円	4/19～ 5/14

## 保健センターの教室など

### 大垣・墨俣地域 ひよこ学級

離乳食  
<前期>

- 対象/5～6か月児を持つ保護者 ※託児あり
- とき/①5月7(月) 午前10時～正午(受付:午前9時45分～) ②5月8(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墨俣保健センター
- 内容/離乳食の進め方・試食、育児指導など
- 持ち物/母子健康手帳、子ども用スプーン、筆記具
- 申込/①4月23日から大垣市保健センター(☎75-2322)へ ②4月23日から墨俣保健

### 全地域 うりんこ学級

離乳食  
<後期>

- 対象/8～10か月児とその保護者
- とき/5月24(木) 午前10時15分～11時(受付:午前10時～)
- ところ/大垣市保健センター
- 内容/20組(先着順)
- 内容/離乳食の試食、栄養相談など
- 持ち物/母子健康手帳、子ども用スプーン、筆記具
- 申込/4月23日から同センター(☎75-2322)へ



## 全地域 ばくばくキッチン

- 対象/2才以上の未就園児とその保護者
- とき/5月17日(木) 午前10時～11時30分(受付:午前9時45分～)
- ところ/大垣市保健センター
- 内容/栄養についての話と簡単なおやつ作り
- 持ち物/エプロン、三角巾、手拭き用タオル、筆記具

\*申込/4月23日から、同センター(☎75-2322)へ

## 大垣地域 乳幼児相談

- とき/5月2・9・16・23・30日いずれも水曜日の午前9時～正午(受付: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
- 申込/歯科・運動に関する相談は同センター(☎75-2322)へ要予約

## 大垣・上石津・墨俣地域 健康相談

\*内容/生活習慣病の予防などに関する相談

内容	とき	ところ・問合せ
一般相談	5/1(火)・15(火) 9:00～11:00	大垣市保健センター(☎75-2322)
	5/1(火) 9:00～11:00	上石津保健センター(☎45-2933)
	5/22(火) 13:00～15:00	墨俣保健センター(☎62-3112)
こころの健康相談	5/8(火) 9:00～11:00	大垣市保健センター(☎75-2322)

\*申込/「一般相談」の理学療法士・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

## がんにならない生活を



1981年以来、日本人の死因の第1位である「がん」。日本人の2人に1人はがんになり、3人に1人はがんで亡くなっています。  
がんを防ぐには、がんにならない生活を送り、早期に発見することが大切です。日頃の生活習慣を見直し、進んで検診を受け、早期発見、早期治療に努めましょう。

### —がんの予防方法(国立がん研究センター)—

- 禁煙する…たばこは吸わない。たばこの煙をなるべく避ける
- 飲酒はほどほどに…適量を守り、週に2日は休肝日をつくる
- 塩分は控えめに…男性は1日9g未満、女性は1日7.5g未満を目標にする
- 野菜・果物を食べる…野菜は毎食、果物は毎日食べる
- 熱い食べ物は避ける…熱いものは冷ましてから食べる
- 定期的な運動を…適度な運動を習慣づける
- 体重管理をする…日頃から体重を量り管理する
- 肝炎ウイルスに注意…感染者は治療を、未感染者は感染予防を



## 認知症を予防しよう

- 対象/65才以上の人
- とき・内容/下表のとおり。いずれも月曜日の午前9時30分～11時30分
- ところ/大垣市保健センター
- 定員/25人(先着順)
- 申込/4月17日から、同センター(☎75-2322)へ



とき	内容
5月14日	脳の健康状態をみてみよう
5月28日	ウォーキングあそび料理の計画をしよう
6月11日	作品づくり
6月25日	ウォーキングで新たな発見をしてみませんか
7月9日	新たな料理にチャレンジ
7月23日	地図を用いて旅行しよう
8月6日	認知症の予防は歯のことから
8月27日	認知症の予防のために体を動かそう

## 後期高齢者医療健康診査

(必ずすこやか健診) 8・9月生まれ分

市は、後期高齢者医療制度に加入している人を対象に、糖尿病など生活習慣病の早期発見や重症化を予防するための健康診査を行っています。

生まれた月ごとに申し込みを受け付けますので、体のチェックをしてみませんか。

- 対象/昭和12年8月以前に生まれた人(生活保護受給世帯を除く)または障害認定による後期高齢者医療被保険者で、8・9月生まれの人
- 検査項目/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は心電図検査も実施)
- 受診方法/被保険者証と市から送付する受診票を持って、案内文に記載された医療機関(要予約)へ
- 負担金額/500円(医療機関へ支払い)
- 診査結果/受診月から約3か月後に市から送付
- 申込/4月16日～27日の平日に、電話で窓口サービス課医療給付係(内線486)へ



## 受診してみませんか メタボ歯科健診



歯周病は、メタボリックシンドロームなどの全身の病気につながります。「元気な体は、まず歯から」と考え、しっかりと健診を受けて、自分の歯の状態を知ることから始めましょう。

- 対象/市内在住の40歳以上の人
- 実施期間/5月1日から平成25年2月28日まで
- 受診機関/市が委託した西濃圏域の80歯科医療機関〔委託医療機関名は、市ホームページ(「平成24年度メタボ歯科健康診査」で検索)をご覧ください〕
- 内容/口腔内検査、歯周病検査、口腔衛生指導
- 受診料/300円
- 持ち物/保険証、特定健診の結果表(受診者のみ)
- 申込/受診前に直接、市が委託した歯科医療機関へ
- 問合せ/各保健センターへ