



曾根町1 岡安琉生くん(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。t-ogaki@sg-m.jp に空メールを送ると、登録できます。



## <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
3歳児健康診査	平成21年5月1日~10日生まれの子	6/25(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21年5月11日~20日生まれの子	6/26(火) <受付> 12:45~13:15				
	平成21年5月21日~31日生まれの子	6/27(水) <受付> 12:45~13:15				
フッ化物塗布	平成22年10月生まれの子(1回目)	6/28(木) <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	6/5~
	平成22年4月生まれの子(2回目)					
	平成21年10月生まれの子(3回目)					
	平成21年4月生まれの子(4回目)					
成人健康診査	18~39歳の人(今年度中に40歳になる人を除く)	6/29(金)・30(土) <受付> 13:00~13:15、13:30~13:45	保健センター	成人健診(歯科含む)	500円	6/8~
肝炎ウイルス検診	40歳の人(41歳以上で検診を受けたことがない人)	6/29(金)・30(土) <受付> 14:15~14:30		血液検査(B型・C型)	500円	
前立腺がん検診	50歳以上の男性			血液検査(PSA)	500円	

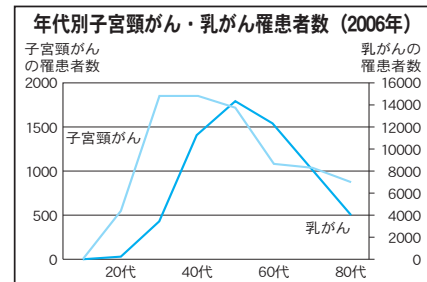
## <上石津地域>

上石津保健センター (☎62-3112)

健診・検診名	対象	とき	ところ	備考	料金	申込
子宮頸部がん検診	20歳以上の女性	7/10(火) <受付> 10:00~11:30	えぼしふれあい会館	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	6/4~
		7/10(火) <受付> 14:00~16:00				
乳がん検診	35歳以上の女性(22年度受診者は除く)	7/10(火) <受付> 10:00~11:30	えぼしふれあい会館	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	6/4~
		7/10(火) <受付> 14:00~16:00				

### 子宮頸部がん・乳がん 早期発見・早期治療 2年に1度は検診を

女性がかかるがんのうち、もっとも割合が高いのが乳がんです。また、近年は子宮頸部がんの割合も増加傾向にあります。これらのがんは、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。子宮頸部がんは20代から、乳がんは40代から発症が増加します(下図参照)。



ている人でも、早期発見・早期治療のため、2年に1度は検診を受けましょう。

### 特定年齢の女性に無料クーポン券を発送

市は受診率向上のため、5月下旬に特定年齢の女性を対象に「検診の案内」と「無料クーポン券」を送りました。これまで検診を受けたことがない人も、自身の健康管理のため、この機会に受診しましょう。

	子宮頸部がん検診	乳がん検診
対象(平成24年3月31日現在)	20・25・30・35・40歳の女性	40・45・50・55・60歳の女性
使用期限	平成25年2月28日まで	
検診内容	問診、視診、頸部細胞診(追加検査は有料)	問診、視触診、マンモグラフィ検査

詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322)へ。

## 保健センターの教室など

### 上石津・墨保地域 乳幼児相談

- \*対象/乳幼児を持つ保護者
- \*とき/①6月26日(火) 午前9時~正午(受付:午前11時まで) ②6月20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墨保保健センター
- \*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墨保保健センター(☎62-3112)へ



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 ※託児あり
- \*とき/6月21日(木) 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・試食、事故防止の話など
- \*持ち物/母子健康手帳、子ども用スプーン、筆記具
- \*申込/6月4日から同センター(☎45-2933)へ

## 市民病院

- \*とき/6月6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/同病院呼吸器内科の中島医師による「肺がん診療はどこまで進んだか」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4521)へ

## 公開講座

## 街頭献血にご協力を

- \*対象/16歳~69歳の健康な人(65~69歳の人、60~64歳の間に献血経験が必要)



とき	ところ
6月9日(土) 午前10時~正午 午後1時30分~4時	アル・プラザ鶴見(鶴見町)
6月13日(水) 午前10時~正午	パロー赤坂店(赤坂町)
6月14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)
6月17日(日) 午後1時30分~4時	ピアゴ浅草店(浅草)
6月24日(日) 午前9時~正午 午後1時30分~4時	イオンモール大垣(外野)

## 「食」が育む 健康家族!!

~ 6月は食育月間、毎月19日は食育の日 ~

近年、栄養バランスの崩れや過食による肥満、過剰なダイエットによる欠食など、多くの人において「食生活の乱れ」が感じられます。「健康の基本は食生活から」とも言われるように、人の体や心にとって「食」は大切な要素のひとつです。

市は、平成20年3月に「大垣市食育推進計画」を策定し、食に関する知識と食を選択する力を身につけ、健康的な食生活が実践できるよう、さまざまな取り組みを行っています。

6月は食育月間。家族で食卓を囲み、「食」について考えてみませんか。詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322)へ。



## 高校生が看護師体験



5月12日の「看護の日」に、ふれあい看護体験が大垣市民病院で行われました。

参加したのは、将来の看護師を目指す西濃地域の高校生51人。白衣に着替えた高校生たちは4~5人のグループに分かれ、看護師の指導を受けながら、入院患者の歩行訓練や手浴・足浴の手伝い、血圧測定などを体験しました。新生児のもく浴を手伝ったグループは、生まれたばかりの命の重さを感じながら、真剣な表情で取り組んでいました=写真=。

参加した高校生たちは、さまざまな体験を通し、看護師の仕事について理解を深めていました。



## 介護予防教室

<市総合在宅介護支援センター ☎77-2255>

『運動と血圧』

- \*とき/6月13日(水) 午後1時30分~2時30分
- \*ところ/上石津農村環境改善サブセンター(上石津町下山)

<市お勝山在宅介護支援センター ☎71-2252>

『リズムに乗ってリフレッシュしよう①』

- \*とき/6月12日(火) 午後1時30分~3時
- \*ところ/お勝山ふれあいセンター(牧野町)

<老人保健施設西濃在宅介護支援センター ☎73-4007>

『認知症ってなんだろう?』

- \*とき/6月16日(土) 午後1時30分~3時
- \*ところ/老人保健施設西濃西館3階(藤江町)

<サットヴァの園在宅介護支援センター ☎88-1775>

『健康体操&イスを使ってエクササイズ』

- \*とき/6月20日(水) 午後1時30分~3時
- \*ところ/サットヴァの園(多芸島)

## 食を通して 豊かな心を育てよう

自然の恵みや食の生産・流通・調理にかかわった人のまごころを感じ「食べられる」ことに感謝する気持ちを育みましょう。そして、家族や周囲の人と楽しく食を囲む機会を増やし、食を通じたコミュニケーションを楽しみましょう。

## 食を通して 健康な体をつくろう

生涯に渡って健康に過ごすためには、子どものころからの食習慣が大切です。3食規則正しく、バランス良く食べる食習慣を付けましょう。

## 食を通して 地域づくりを進めよう

家庭や地域には、長い年月受け継がれてきた食文化があります。食を通じた世代間の交流を深め、大切な地域の食文化を次世代に引き継ぎましょう。