離乳食

〈前期〉

は、生ワクチンの経口接種(飲み薬)

◆対象/生後3か月以上7歳6か月未満の子

◆接種場所/市が委託した医療機関(要予約)

◆接種回数/生ワクチン未接種の子=4回、生ワクチンを

1回接種した子=3回、生ワクチンを2回接種した子=

◆備考/「つくしっ子」の中の生ワクチンの予診票は、不

ーや医療機関に備え付けの予診票をお使いください

3種混合ワクチン(ジフテリア・百日せき・破傷風)

に不活化ポリオワクチンを加えた4種混合ワクチンが、

11月ころに導入される予定です。既に3種混合ワクチン

を1回以上接種した子は、単独の不活化ポリオワクチン

◆問合せ/大垣市保健センター(☎75-2322) へ

予防しよう! メタボ ~健診のススメ~

内臓脂肪型肥満に加え、高血圧・高血糖・脂質異常症のうち2つ

以上を重ね持った状態を「メタボリック・シンドローム」(メタボ)と

いいます。メタボを放っておくと、動脈硬化などを引き起こし、心

筋梗塞や脳卒中など命にかかわる深刻な病気につながります。

活化ワクチンの接種には使えませんので、各保健センタ

接種に変わります。

接種不要

杰

才

接

てください (接種は無料)。

の接種が必要になります。



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)。

<参加料などの記載のないものは、無料です>

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。

大垣市保健センター(☎75-2322)

## <大垣地域>

健診・検診名		対 象		٤	き	ところ	備	考	料金	申込
4か月児健康診査 BCG接種	平成	1 日~10日生まれの子	9/11(火)	<受付	寸>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		不要	
	24 年	11日~20日生まれの子	9/12(水)	<受付	寸>13:00∼13:30			無料		
	5月	21日~31日生まれの子	9/13(木)	<受付	寸>13:00~13:30					
10か月児健康診査	平成	1 日~10日生まれの子	9/4(火)	<受作	寸>13:00~13:30	保健センター		無料	不要	
	23年	11日~20日生まれの子	9/5(水)	<受付	寸>13:00∼13:30					
	10月	21日~31日生まれの子	9/6(木)	<受付	寸>13:00~13:30					
1歳6か月児 健康診査	平成	1 日~10日生まれの子	9/18(火)	<受付	寸>13:00~13:30	保健センター	【持ち物】母子健康手帳、「つくしっ子」の中の健康診査票	無料	不要	
			9/19(水)	<受付	寸>13:00∼13:30					
	2 月	21日~28日生まれの子	9/21(金)	<受付	寸>13:00∼13:30					
胃がん検診	40j	歳以上の人	9/7 • 14 •			保健セン ター	検診前日の <sup>4</sup> は、絶飲食	干後9時以降	500円	8 / 20~
大腸がん検診	40j	歳以上の人	9/7 • 14 •			保健セン ター			300円	8 / 20~29
	0	受診者、妊娠・授乳中の	9/4 • 11 •			市民病院 1病棟地 下	ワンピースは不可		1,000円	8/21~
			9 / 28 13:0		9	サンワー ク大垣				
子宮頸部がん検診	20j	歳以上の女性	9/14·27	<受作	寸>13:00∼14:00	保健セン ター	ズボンは不可 年受診と同様	「。隔年でも毎 の有効性あり	500円	8 /21~
結核・肺がん検診	西墨	・日新・川並・上石津・ 吴地区							)	
	4か月児健康診査 BCG接種 10か月児健康診査 1歳6か月児健康診査 胃がん検診 大腸がん検診 乳がん検診 子宮頸部がん検診	4 か月児健康診査 BCG接種 10か月児健康診査 10か月児健康診査 1歳6か月児健康診査 1歳6か月児健康診査 1歳6か月児 1歳6か月児 1歳6かん検診 40減	4か月児健康診査 BCG接種 11日~20日生まれの子 21日~31日生まれの子 11日~20日生まれの子 21日~31日生まれの子 11日~20日生まれの子 11日~20日生まれの子 21日~31日生まれの子 21日~31日生まれの子 21日~31日生まれの子 21日~31日生まれの子 21日~20日生まれの子 21日~20日生まれの子 21日~20日生まれの子 21日~20日生まれの子 21日~28日生まれの子	4 か月児健康診査 B C G 接種 11日~20日生まれの子 9/12(水) 11日~31日生まれの子 9/13(木) 11日~31日生まれの子 9/13(木) 11日~31日生まれの子 9/4(火) 11日~20日生まれの子 9/5(水) 11日~31日生まれの子 9/6(木) 11日~31日生まれの子 9/6(木) 11日~31日生まれの子 9/6(木) 11日~20日生まれの子 9/18(火) 21日~31日生まれの子 9/18(火) 21日~28日生まれの子 9/19(水) 2月 21日~28日生まれの子 9/21(金) 11日~28日生まれの子 9/21(金) 11日~20日生まれの子 9/18(火) 21日~28日生まれの子 9/14・21 21日~28日生まれの子 9/14・21 21日~28日生まれの子 9/18(火) 21日~20日生まれの子 9/18(火) 21日~28日生まれの子 9/14・21	4 か月児健康診査 B C G接種  11日~20日生まれの子 9/12(水) <受作 21日~31日生まれの子 9/13(木) <受作 21日~31日生まれの子 9/13(木) <受作 23 11日~20日生まれの子 9/5(水) <受作 21日~31日生まれの子 9/6(木) <受作 21日~31日生まれの子 9/6(木) <受作 21日~31日生まれの子 9/6(木) <受作 21日~31日生まれの子 9/18(火) <受作 21日~20日生まれの子 9/19(水) <受作 21日~20日生まれの子 9/19(水) <受作 21日~28日生まれの子 9/21(金) <(21日) (21日) (21	4か月児健康診査 BCG接種 11日~10日生まれの子 9/11(火) <受付>13:00~13:30 11日~20日生まれの子 9/12(水) <受付>13:00~13:30 21日~31日生まれの子 9/13(木) <受付>13:00~13:30 11日~20日生まれの子 9/4(火) <受付>13:00~13:30 11日~20日生まれの子 9/5(水) <受付>13:00~13:30 21日~31日生まれの子 9/6(木) <受付>13:00~13:30 21日~31日生まれの子 9/6(木) <受付>13:00~13:30 22日~31日生まれの子 9/18(火) <受付>13:00~13:30 23日~20日生まれの子 9/19(水) <受付>13:00~13:30 23日~20日生まれの子 9/19(水) <受付>13:00~13:30 25日~28日生まれの子 9/21(金) <受付>13:00~13:30 27日~28日生まれの子 9/21(金) <受付>13:00~13:30 28日 21日~28日生まれの子 9/21(金) <受付>13:00~13:30 27日~28日生まれの子 9/14・21・26 27日~28日生まれの子 9/14・21・26 27日~28日生まれの子 9/14・27 27日~28日生まれの子 9/14・27 27日~28日生まれの子 9/14・27 27日~28日生まれの子 9/14・27 27日~28日生まれの子 9/14・27 27日~28日生まれの子 9/14・27 27日~28日生まれの子 9/14・27 27日~28日生まれの子 9/14・27 27日~13:00~13:30 13:00~13:30、14:00~14:30 27日~13:00~13:30 13:00~13:30、14:00~14:30 27日~13:00~13:30 13:00~13:30、14:00~14:00 27日~13:00~13:30 13:00~13:30~13:30 13:00~13:30~13:30 13:00~13:30~13:30 13:00~13:30~13:45 13:00~13:30~13:30 13:00~13:30~13:30 13:00~13:30~13:30 13:00~13:30~13:30 13:00~13:30~13:30 13:00~13:30~13:30 13:00~13:30~13:30 13:00~13:30~13:30 13:00~13:30~13:30 13:00~13:30~13:30 13:00~13:30	4か月児健康診査 BCG接種 11日~10日生まれの子 9/11(火) <受付>13:00~13:30 保健センター 11日~20日生まれの子 9/13(木) <受付>13:00~13:30 保健センター 10か月児健康診査 11日~20日生まれの子 9/4(火) <受付>13:00~13:30 保健センター 11日~20日生まれの子 9/5(水) <受付>13:00~13:30 保健センター 11日~20日生まれの子 9/6(木) <受付>13:00~13:30 保健センター 11日~20日生まれの子 9/6(木) <受付>13:00~13:30 保健センター 11日~20日生まれの子 9/18(火) <受付>13:00~13:30 保健センター 11日~20日生まれの子 9/19(水) <受付>13:00~13:30 保健センター 11日~20日生まれの子 9/19(水) <受付>13:00~13:30 保健センター 11日~20日生まれの子 9/19(水) <受付>13:00~13:30 保健センター 11日~20日生まれの子 9/21(金) <受付>13:00~13:30 保健センター 11日~28日生まれの子 9/21(金) <受付>13:00~13:30 保健センター 13:30~13:45 下 9/28 <受付>13:00~13:15 「病棟也 9/4・11・18・25 <受付>13:00~13:30、13:15 「1病棟也 13:30~13:45 下 9/28 <受付>13:00~13:30 サンワーク大垣 9/4・27 <受付>13:00~14:30 サンワーク大垣 保健センター	4 か月児健康診査 B C G接種 11日~10日生まれの子 9 / 11(火) <受付>13:00~13:30 保健センター 11日~20日生まれの子 9 / 12(水) <受付>13:00~13:30 保健センター 11日~20日生まれの子 9 / 13(木) <受付>13:00~13:30 保健 センター 11日~20日生まれの子 9 / 13(木) <受付>13:00~13:30 保健 更診査票、票	4か月児健康診査	4 か月児健康診査 B C G接種

## <上石津地域>

### 上石津保健センター(☎45-2933)

	健診・検診名	対 象		٤	き	ところ	備考	料金	申込
	1歳6か月児 健康診査	平成23年1・2月生ま の子	1 9/14(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、「つくしっ子」の中の健康診査票	無料	不要
子ども	3歳児健康診査	平成21年7・8月生ま の子	れ 9/14(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7月〜23年 月生まれの子	2 9/14(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	8/17~





٤	と き ところ		テーマ	申込	主催・問合せ
8/23(木)	13:30~15:00	サンヴェール大垣 (東町)	健康いきいき体操 ひざ痛・ 失禁予防	要	介護老人福祉施設サンヴェール大垣 <b>25</b> 81-2215
8/25(土)	13:30~15:00	老人保健施設西濃 (藤江町)	バランスよく食べて、夏バ テ防止	不要	老人保健施設西濃在宅介護支援センター 1873-4007
8/31(金)	13:30~15:00	中川ふれあいセンター (中川町)	自力整体をしよう!	不要	大垣市中川在宅介護支援センター <b>17</b> 82-8850
9/5(水)	13:30~15:00	サットヴァの園 (多芸島)	身近なものを使って楽しく 体操&脳トレ	不要	サットヴァの園在宅介護支援センター <b>25</b> 88-1775

### 保健センターの教室など

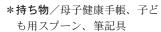
#### 大垣・墨俣地域 ひよこ学級

- \*対象/5~6か月児を持つ保 護者 ※託児あり
- \*とき/①9月3日(月) 午前 10時~正午(受付:午前9時 45分~) ② 9 月11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**/いずれも8月23日から ①大垣市保健センター(**27**75 -2322)、②墨俣保健センタ

— (☎62−3112)

#### 全地域 うりんこ学級

- \*対象/8~10か月児と保護者 \*とき/9月13日(木) 午前10 時15分~11時(受付:午前10
- \*ところ/大垣市保健センター \*定員/20組
- (先着順) \*内容/離乳
- 食の試食、 栄養相談な



- \*申込/8月23日から、同セン ター (**5**75-2322) へ
- \*申込/8月23日から、同セン ター (**お**75-2322) へ

### ぱくぱくキッチン 大垣地域

- \*対象/2歳以上の未就園児と 保護者
- \*とき/9月10日(月) 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/親子で簡単なおやつを 作る
- \*持ち物/エプロン、三角巾、 手拭き用タオル、筆記具

# 到幼児相談

- \*とき/9月5·12·19·26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・運動についての 相談は、同センター(275-

## 大垣·上石津·墨俣地域 健康相談

\*内容/生活習慣病の予防、こ ころの病などに関する相談

\*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、「こころの相談」 の精神保健福祉士による相談 は、各保健センターへ要予約

内 容	とき ※いずれも火曜日	ところ・問合せ
	9/4(火)・18(火) 9:00~11:00	大垣市保健センター(番75-2322)
一般相談	9/4(火) 9:00~11:00	上石津保健センター(☎45-2933)
	9/25(火) 13:00~15:00	墨俣保健センター (☎62-3112)
こころの相談	9/11(火) 9:00~11:00	大垣市保健センター(☎75-2322)

- ❖中年以降は、特に注意が必要 内臓脂肪は、食べ過ぎや運動不足などが原
- 因で蓄積します。特に、身体の維持に必要な 2322) ヘ要予約 基礎代謝量が低下する中年以降は、蓄積しや

#### すい状況になりますので、注意が必要です。 ❖まずは健診で、メタボチェック!

**◇深刻な病気につながるメタボ** 

ただの肥満と思っていても、気付かないうちにメタボに移行して いるケースも少なくありません。ご加入の医療保険の保険者が行う 特定健康診査などを受け、健診のデータを確認することから始めま しょう。

# 酒害 (アルコール依存症)

- \*対象/アルコール依存症に悩む本人や家族
- \*とき/9月5日、10月3日、11月7日、12 月5日 いずれも水曜日の午後7時~9時
- \*ところ/総合福祉会館
- 相談 \*問合せ/県精神保健福祉センター(☎058-273-1111 内線2252) へ



子宮がんは、頸部がんと体部がんの2種類に分けら れます。このうち、子宮の入り口付近にできる頸部が

んは、20歳代の女性に急増しており、発症が若年化の 傾向にあります。

市は、8月31日まで、子宮がん検診(頸部・体部) を委託医療機関で行っています。「前がん病変」や初期 段階のがんを発見・治療できれば、その後の妊娠・出 産も可能です。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/市内在住の20歳以上の女性 ※2年に1回の 受診で、毎年受診と同様の有効性あり

- ■**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)、児玉レディス クリニック(高砂町)、ハットリレディスクリニック (大井)、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)、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(予約不要)
- ■受診料/頸部500円、頸部・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
- ■問合せ/大垣市保健センター(☎75-2322)へ



