



鷹匠町 桑原心美ちゃん(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。



<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	
子ども 4か月児健康診査 BCG接種	平成24年5月 1日~10日生まれの子	9/11(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、予防接種予診票	無料	不要	
	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					
子ども 10か月児健康診査	平成23年10月 1日~10日生まれの子	9/4(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	
	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					
子ども 1歳6か月児健康診査	平成23年2月 1日~10日生まれの子	9/18(火) <受付>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	
	11日~20日生まれの子	9/19(水) <受付>13:00~13:30					
	21日~28日生まれの子	9/21(金) <受付>13:00~13:30					
大人 胃がん検診	40歳以上の人	9/7・14・15・21・26 <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	8/20~	
	大腸がん検診	40歳以上の人	9/7・14・21・26 <提出>9:00~10:30	保健センター	申し込み後に郵送する採便用検査セットを持参	300円	8/20~29
	乳がん検診	35歳以上の女性(23年度中の受診者、妊娠・授乳中の人、豊胸術を受けている人は除く)	9/4・11・18・25 <受付>13:00~13:15	市民病院1病棟地下	ワンピースは不可	1,000円	8/21~
			9/28 <受付>10:00~10:30 13:00~13:30, 14:00~14:30	サンワーク大垣			
	子宮頸部がん検診	20歳以上の女性	9/14・27 <受付>13:00~14:00	保健センター	スポンは不可。隔年でも毎年受診と同様の有効性あり	500円	8/21~
	結核・肺がん検診	西・日新・川並・上石津・墨俣地区	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、対象地区の各家庭に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
子ども 1歳6か月児健康診査	平成23年1・2月生まれの子	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月生まれの子	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
子ども フッ化物塗布	平成21年7月~23年2月生まれの子	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~

介護予防教室



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 ☎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 ☎73-4007
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 ☎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 ☎88-1775

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/①9月3日(月) 午前10時~正午(受付:午前9時45分~) ②9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(☎75-2322)、②墨俣保健センター(☎62-3112)へ

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時~)
- *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、栄養相談など
- *持ち物/母子健康手帳、子ども用スプーン、筆記具
- *申込/8月23日から、同センター(☎75-2322)へ



全地域 ぱくぱくキッチン

- *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、手拭きタオル、筆記具
- *申込/8月23日から、同センター(☎75-2322)へ

大垣地域 乳幼児相談

- *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(☎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、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
一般相談	9/4(火)・18(火) 9:00~11:00	大垣市保健センター(☎75-2322)
	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)

子宮がん検診

8月31日まで

受診はお済みですか?

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

変わります! ポリオワクチン接種

今年9月から、ポリオワクチン接種は、生ワクチンの経口接種(飲み薬)から、不活化ワクチンの皮下接種(注射薬)に変わります。また、実施方法も、集団接種から、医療機関での個別接種に変わります。

移行期であるため、以下の点に注意しながら、予約後に医療機関で接種してください(接種は無料)。

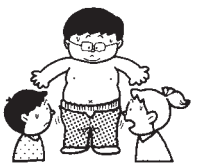


- ◆対象/生後3か月以上7歳6か月未満の子
- ◆接種回数/生ワクチン未接種の子=4回、生ワクチンを1回接種した子=3回、生ワクチンを2回接種した子=接種不要
- ◆接種場所/市が委託した医療機関(要予約)
- ◆備考/「つくしっ子」の中の生ワクチンの予診票は、不活化ワクチンの接種には使えませんので、各保健センターや医療機関に備え付けの予診票をお使いください
- ◆問合せ/大垣市保健センター(☎75-2322)へ

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月ご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の接種が必要になります。

予防しよう! メタボ ~健診のススメ~

- ◆深刻な病気につながるメタボ
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、心筋梗塞や脳卒中等命にかかわる深刻な病気につながります。
- ◆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!
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)相談

- *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
- *問合せ/県精神保健福祉センター(☎058-273-1111 内線2252)へ

- 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)、児玉レディースクリニック(高砂町)、ハトリレディースクリニック(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