



上石津町牧田 佐々木柚希くん(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
3歳児健康診査	平成21年8月 1日～10日生まれの子	9/24(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
	11日～20日生まれの子	9/25(火) <受付> 12:45～13:15				
	21日～31日生まれの子	9/26(水) <受付> 12:45～13:15				
フッ化物塗布	平成23年1月生まれの子(1回目)	9/28(金) <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	9/5～
	平成22年7月生まれの子(2回目)					
	平成22年1月生まれの子(3回目)					
	平成21年7月生まれの子(4回目)					

<上石津地域>

上石津保健センター (☎45-2933)

健診・検診名	対象	日時	会場	備考	料金	申込
胃がん検診	40歳以上の人	10/10(水)・16(火) <受付> 8:30～10:30	牧田支所	検診前日の午後9時以降は絶飲食	500円	9/3～
		10/15(月) <受付> 8:30～10:30	いちのせグリーンプラザ			
大腸がん検診	40歳以上の人	10/10(水)・16(火) <受付> 8:30～10:30	牧田支所	申し込み後、保健センターから探便用検査セットを郵送。検診日に持参	300円	9/3～ 9/21
		10/15(月) <受付> 8:30～10:30	いちのせグリーンプラザ			

<墨俣地域>

墨俣保健センター (☎62-3112)

健診・検診名	対象	日時	会場	備考	料金	申込
1歳6か月児健康診査	平成23年1・2月生まれの子	9/20(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」の中の健康診査票	無料	不要
3歳児健康診査	平成21年7・8月生まれの子	9/20(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7月～23年2月生まれの子	9/20(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	9/5～

O157にご注意ください

家庭でできる予防策

①手をよく洗い、消毒する

調理をする前や、トイレの後などは、念入りに手を洗い、消毒しましょう

②十分に加熱調理を

O157は75℃で1分以上加熱することで死滅します。調理の際は、食品の中心までしっかり加熱しましょう。

O157は病原性大腸菌の1つで、2～14日間の潜伏期間の後、下痢・発熱・腹痛を起こし、重症な場合は血便・尿毒症・意識障害になることもあります。感染力と毒性が強く、子どもやお年寄り、免疫力が低下している人は、特に注意が必要です。詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322)へ。

③食品を作り置きしない

調理した食品はできるだけ早く食べましょう。保存する場合は、冷蔵庫などで低温保存し、菌の増殖を防ぎましょう

常温で2時間以上たった食品は食べないようにする

冷凍食品は室温で自然解凍せずに、電子レンジなどで解凍する

食べ残した食品を冷蔵庫に入れる場合は

容器などに日付などを書いて入れるとともに、早めに処分する

④菌を付けない・持ち込まない

まな板・包丁などの調理器具は、使用目的別に使い分け、細菌をつけないようにしましょう

⑤調理器具、冷蔵庫は清潔に

まな板などの調理器具を使用した後は洗剤でよく洗い、十分に乾燥させましょう

保健センターの教室など

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/①9月25日(火) 午前9時～正午(受付:午前11時まで) ②9月19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



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/9月29日(土) 午前9時15分～正午(受付:9時～9時15分)
*ところ/大垣市保健センター
*内容/赤ちゃんのお風呂の入れ方、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/9月7日から、同センター(☎75-2322)へ

<総合在宅介護支援センター>

『筋力・柔軟性を高める方法』

*とき/9月12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)
*問合せ/同支援センター(☎78-8181)へ

<お勝山在宅介護支援センター>

『減塩グルメで高血圧を予防しよう』

*とき/9月27日(木) 午前10時30分～12時
*ところ/お勝山ふれあいセンター(牧野町)
*定員/16人(先着順)
*参加料/350円(材料費)
*申込/同支援センター(☎77-2255)へ

介護予防教室

街頭献血

*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
9/8(土) 14:30～16:30	カネス工昼飯店(昼飯町)
9/13(木) 10:00～12:00、13:30～16:00	アクアウォーク大垣(林町)
9/19(水) 11:15～12:00	上石津地域事務所
9/23(日) 9:30～12:00、13:30～16:30	イオンタウン大垣(三塚町)
9/27(木) 9:30～12:00、13:30～16:00	アル・プラザ鶴見(鶴見町)
9/28(金) 9:00～12:00、13:30～16:00	大垣警察署(江崎町)
9/29(土) 9:00～12:00、13:30～16:00	イオンモール大垣(外野)

認知症について 正しく理解しよう

認知症は、誰でもかかる病気です。自分には関係ないと無関心でいたり、偏見を持ったらず、相手の立場になって理解することが大切です。詳しくは、高齢介護課(内線378)へ。

▶早期診断・治療と早期支援が大切

あれ??と思ったら、まずはかかりつけ医に相談しましょう。適切な治療や対応をすることにより症状が改善したり、進行を遅らせることが可能になります。

▶家族・介護者への支援が必要

大切な家族が認知症であることを受け入れることは、つらいことです。家

族が様々な葛藤の中で認知症と向き合い、認知症の人を支えていくためには、認知症の人や家族に対する周囲の理解、認知症をオープンにできる環境が必要です。

▶認知症の人への接し方のポイント その人らしさを大切に

本人が行動や言葉にできない思いを受け止めるようにする

否定するより肯定の気持ちで

本人の言動や行動に誤りや失敗があった時、否定や理屈で説明するのではなく、「大丈夫」という気持ちを、言葉だけでなく表情や態度でも伝える

▶私たちにできること

市は、認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを進めるため、以下の取り組みを行っています。

◇高齢者にやさしくし隊…地域で高齢者、認知症の人をさりげなく見守り、サポートすることのできる個人や店舗で組織されたグループです

◇認知症サポーター…認知症の正しい知識と具体的な対応方法などを講座で学び、認知症の人や家族等を地域で支援していただける応援者です



9月は「がん征圧月間」

現在、日本人の2人に1人は、がんになると言われているのをご存じですか?

がんを完全に予防することはできませんが、日常生活に気をつけることで、危険性を減らすことはできます。

また、早期のうちに見つけて、すぐに治療することも大切です。これを機会に、がんに対する知識を深め、がんを防ぐ生活習慣に改善していくことなどを前向きに考えてみましょう。



▶がん予防8か条

- ①たばこは吸わない
- ②お酒はほどほどに
- ③塩分は控えめに
- ④野菜・果物を食べる
- ⑤熱い食べ物は冷ましてから
- ⑥定期的な運動を
- ⑦体重管理をしっかりする
- ⑧肝炎の治療、予防をする

市民病院

*とき/9月25日(火) 午後2時～3時30分
*ところ/大垣市民病院管理棟5階講堂
*内容/神経内科医師らによる「脳卒中とりハビリテーション」と題した講演
*備考/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

ご確認ください ワクチンの無料接種

市は、市内に住民登録している各ワクチンの対象者に無料接種を行っています。接種を希望する人、まだ接種を受けていない人は、医療機関に事前に連絡して、予防接種を受けてください。

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

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。

▶対象/小学6年生～中学3年生(平成9年4月2日～13年4月1日生まれ)

※ただし、中学3年生の方は接種に6か月かかりますので、9月中旬に接種を開始することをお勧めします

●ジフテリア・破傷風
▶対象/6月下旬に予診票・医療機関一覧表などを送付した人

人
・小学6年生(平成12年4月2日～13年4月1日生まれ)

●麻しん・風しん

▶対象/3月下旬に予診票・医療機関一覧表などを送付した人

・来春小学1年生になる子(平成18年4月2日～19年4月1日生まれ)

・中学1年生(平成11年4月2日～12年4月1日生まれ)

・高校3年生に相当する人(平成6年4月2日～7年4月1日生まれ)