



墨俣町二ツ木 坂野穂祐くん(1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
4か月児健康診査 BCG接種	平成24年9月1日～10日 生まれの子	1/15(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
	平成24年9月11日～20日 生まれの子	1/16(水) <受付>13:00～13:30				
	平成24年9月21日～30日 生まれの子	1/18(金) <受付>13:00～13:30				
10か月児健康診査	平成24年2月1日～10日 生まれの子	1/8(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24年2月11日～20日 生まれの子	1/9(水) <受付>13:00～13:30				
	平成24年2月21日～28日 生まれの子	1/10(木) <受付>13:00～13:30				
胃がん検診	40歳以上の人	1/18(金)・25(金) <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	12/18～
乳がん検診	35歳以上の女性(平成23年度を受診者は除く)	1/10(木)・17(木)・22(火)・24(木)・29(火)・31(木) <受付>13:00～13:15 13:30～13:45	市民病院1病棟地下	ワンピースは不可。妊娠中、授乳中、豊胸手術をしている人はご遠慮ください	1,000円	12/20～
子宮頸部がん検診	20歳以上の女性	1/17(木) <受付>13:00～14:00	保健センター	スポンは不可 ※隔年受診で毎年受診と同様の有効性あり	500円	12/20～

## <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23年5・6月生まれの子	1/11(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11・12月生まれの子	1/11(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11月～23年6月生まれの子	1/11(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	12/18～

## インフルエンザに備えましょう!

毎年、この時期から流行の拡大が予想されるインフルエンザ—。

インフルエンザは、風邪の症状とともに、急に高熱が出て頭痛や全身ののだるさなどが現れるという特徴があります。お年寄りや自覚症状が出にくく、また、乳幼児は周りの人が気づきにくいいため、特に注意が必要です。



### かからない・うつさないために

予防の3原則「感染経路を断つ」「抵抗力をつける」「免疫をつける」を実践しましょう。

- ①感染経路を断つ ▶できるだけ人ごみや繁華街など多くの人が集まる場所に行くのを避ける ▶帰宅時は手洗い・うがいをする ▶こまめに部屋を換気する ▶室内では加湿器などを使って適度な湿度(50～60%)を保つ ▶外出時はマスクをつける
- ②抵抗力をつける ▶バランスのとれた食事と睡眠を十分とる ▶適度な運動を心がける

③免疫をつける ▶流行する前に予防接種を受ける ※予防接種は重症化を抑える効果がありますが、接種したからといって発症しないわけではありません

### インフルエンザかなと思ったら

インフルエンザかな?と思ったら、次のことを心がけ、早く治しましょう。

- ①早めに医療機関で受診する
- ②安静にし、しっかりと睡眠をとる
- ③水分を十分にとり、消化が良く温かい食事をとる
- ④しっかりと保温する



## 保健センターの教室など

### 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/1月10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/親子でおやつを作る
- \*持ち物/エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記具



### 全地域 うりんこ学級

- \*対象/8～10か月児とその保護者
- \*とき/1月17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/12月21日から、大垣市保健センター(☎75-2322)へ



拭き用タオル、筆記具  
\*申込/12月21日から、同センター(☎75-2322)へ

### 大垣地域 乳幼児相談

- \*とき/1月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・運動相談は同センター(☎75-2322)へ要予約

### 大垣地域 ひよこ学級

- \*対象/5～6か月児を持つ保護者 ※託児あり
- \*とき/1月7日(月) 午前10時～正午(受付:午前9時45分～)
- \*ところ/大垣市保健センター
- \*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/12月21日から、大垣市保健センター(☎75-2322)へ



### 大垣・上石津・墨俣地域 健康相談

\*申込/「一般相談」の理学療

内容	とき	ところ・問合せ
一般相談	1/8(火)・22(火) 9:00～11:00	大垣市保健センター(☎75-2322)
	1/8(火) 9:00～11:00	上石津保健センター(☎45-2933)
	1/22(火) 13:00～15:00	墨俣保健センター(☎62-3112)
こころの健康相談	1/15(火) 9:00～11:00	大垣市保健センター(☎75-2322)
	1/25(金) 9:00～11:00	中川ふれあいセンター ※予約は、大垣市保健センターへ

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

## ノロウイルス 感染にご注意を!

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、1年を通して発生していますが、特に冬に流行します。

ウイルスは手や食べ物などを介して口から感染し、人の腸内で増殖します。感染すると1日から2日で、吐き気やおう吐、下痢、腹痛、発熱などの症状が出ます。体力の弱い子どもやお年寄りなどは、重症化すると生命にかかわることがあるので、十分な注意が必要です。

右の点に注意して、ウイルスの感染を防ぎましょう。

## おめでどうー、8020



### 介護予防教室



健康な歯を持つお年寄りを表彰する「よい歯の高齢者表彰式」が11月25日、スイトピアセンターで開かれました=写真=。

この表彰は、事前の歯科健診で「8020運動」が目指す、80歳以上で20本以上の健康な歯を持つと認められたお年寄りを表彰するもの。表彰される人は年々増えており、今年は175人(男性89人、女性86人)が受賞しました。受賞者の平均年齢は80.1歳、最高年齢は90歳です。

「歯は健康の源」と言われるように、健康な歯を多く残すことが、豊かな食生活と健康で楽しい日常生活につながります。歯磨きをきちんと行い、定期的な歯科健診で虫歯などの早期発見・治療に心がけ、「8020」を目指しましょう。

- \*とき/12月26日(水) 午後1時30分～2時30分
- \*ところ/墨俣老人福祉センター
- \*テーマ/骨粗しょう症とは?
- \*問合せ/市総合在宅介護支援センター(☎77-2255)へ



## ご協力ください! 12/16▶1/15 「年末年始 愛の血液助け合い運動」

12月16日から1月15日までの1か月間、「年末年始 愛の血液助け合い運動」が県内一斉に展開されます。

冬季は献血協力者が減少し、血液が不足しがちです。皆様のご協力をお願いします。  
▶対象/16歳～69歳の健康な人(65～69歳の方は、60～64歳に献血経験が必要)



とき	ところ
1/3(木)・20(日)	イオンモール大垣(外野)
1/4(金)	イオンタウン大垣(三塚町)
1/7(月)	大垣市役所
1/10(木)	アクアウォーク大垣(林町)

### <ノロウイルスの感染を防ぐポイント>

- 生食や半生食は控えて、食品の中心部までしっかりと75℃以上で1分以上加熱しましょう。特に二枚貝を使う場合は注意が必要で、85℃以上で1分以上加熱してください。
- 調理や食事の前には、よく手を洗い、調理器具などの洗浄・消毒は十分にいきましょう。消毒剤は次亜塩素酸ナトリウム溶液を使ってください。
- 感染者のおう吐物や便などを処理する時は、ビニール手袋やマスクを使用し、二次感染を防ぎましょう。



【問合せ】大垣市保健センター(☎75-2322)へ