墨俣町二ツ木　大橋桃佳ちゃん（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
子ども	４か月児健康診査 ＢＣＧ接種	平成24年11月１日～10日生まれの子	３／12(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、予防接種予診票	無料	不要
		平成24年11月11日～20日生まれの子	３／13(水)　＜受付＞13:00～13:30				
		平成24年11月21日～30日生まれの子	３／14(木)　＜受付＞13:00～13:30				
	10か月児健康診査	平成24年４月１日～10日生まれの子	３／１(金)　＜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
		平成24年４月11日～20日生まれの子	３／４(月)　＜受付＞13:00～13:30				
		平成24年４月21日～30日生まれの子	３／５(火)　＜受付＞13:00～13:30				
	１歳６か月児健康診査	平成23年８月１日～10日生まれの子	３／６(水)　＜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
		平成23年８月11日～20日生まれの子	３／７(木)　＜受付＞13:00～13:30				
		平成23年８月21日～31日生まれの子	３／11(月)　＜受付＞13:00～13:30				
大人	胃がん検診	40歳以上の人	３／８・９・13・15　＜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	２／18～
	乳がん検診	35歳以上の女性（平成23年度の受診者は除く）	３／５・12・14・19　＜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、豊胸術をしている人はご遠慮ください	1,000円	２／20～
	子宮頸部がん検診	20歳以上の女性	３／８(金)・15(金)　＜受付＞13:00～14:00	保健センター	ズボンは不可　※隔年受診で毎年受診と同様の有効性あり	500円	２／20～

＜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
子ども	１歳６か月児健康診査	平成23年７・８月生まれの子	３／８(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
	３歳児健康診査	平成22年１・２月生まれの子	３／８(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、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22年１月～23年８月生まれの子	３／８(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	２／19～

ヘルシーウォークマップを活用ください!!

いつでも、どこでも、誰もが、気軽にできる運動「ヘルシーウォーク」。市内では、毎月第２日曜日を中心に行われています。ウォーキングコースは、自然を堪能できるコース、歴史や文化財を知るコースなど、地域別に全34コースあります。

市は、これらのコースを大勢の皆さんに知っていただき、健康づくりに役立てていただきたいと「大垣市ヘルシーウォークマップ」を作成しました。

今回作成したマップは、各コースごとに見どころや距離、消費カロリーなどを掲載しています。歩数の目安もあるので、歩数計をつけて歩くと、励みにもなりお勧めです。お住まいの地域はもちろん近隣地域のマップもご覧いただき、今後のウォーキングライフに、ぜひご活用ください。

詳しくは、大垣市保健センター（☎75－2322）でお尋ねください。なお、マップは市ＨＰからダウンロードできます。

大垣市ヘルシーウォークマップ　検索

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**／３月５日(火)　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、手拭き用タオル、筆記具
＊**申込**／２月22日から、同センター（☎75－2322）へ

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**／①３月４日(月)　午前10時～正午（受付：午前９時45分～）　②３月12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２月22日から①は大垣市保健センター（☎75－2322）へ　②は墨俣保健センター（☎62－3112）へ

全地域 うりんこ学級　離乳食〈後期〉

＊**対象**／８～10か月児とその保護者
＊**とき**／３月14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**／２月22日から、大垣市保健センター（☎75－2322）へ

大垣地域 乳幼児相談

＊**とき**／３月６・13・27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、筆記具
＊**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要予約

内　容	とき　※いずれも火曜日	ところ・問合せ
一般相談	３／５・19　９:00～11:00	大垣市保健センター（☎75－2322）
	３／５　９:00～11:00	上石津保健センター（☎45－2933）
	３／26　13:00～15:00	墨俣保健センター　（☎62－3112）
こころの相談	３／12　９:00～11:00	大垣市保健センター（☎75－2322）

後期高齢者医療健康診査（ぎふ・すこやか健診）４、５月生まれ分

市は、後期高齢者医療制度に加入している人を対象に、糖尿病など生活習慣病の早期発見や重症化を予防するため、健康診査を行っています。
生まれた月ごとに申し込みを受け付けますので、体のチェックをしてみませんか。

▷**対象**／昭和13年８月以前に生まれた人（生活保護受給世帯を除く）または障害認定による後期高齢者医療被保険者で、４・５月生まれの人
▷**検査項目**／問診、身体計測、身体診察、血圧測定、血液検査、尿検査（医師が必要と認めた場合は心電図検査も実施）
▷**受診方法**／被保険者証と市から送付する受診票を持って、案内文に記載された医療機関（要予約）へ
▷**負担金額**／500円（医療機関へ支払い）
▷**診査結果**／受診月から約３か月後に市から送付
▷**申込**／２月15日～28日の平日に、電話で窓口サービス課医療給付係（内線486）へ

３月１日～７日は 子ども予防接種週間

お子さんの予防接種の受け忘れはありませんか――。
今春の入園・入学に備えて、各家庭で母子健康手帳をもう一度確認し、受け忘れの場合は、早めに接種してください。

「麻しん・風しん」「ジフテリア・破傷風」

＜麻しん・風しん＞
＊**対象**／市内に住民登録している次の①～③に該当する人
①平成18年４月２日～19年４月１日生まれ（今春、小学１年生になる子）
②平成11年４月２日～12年４月１日生まれ（現在の中学１年生）
③平成６年４月２日～７年４月１日生まれ（現在、高校３年生に相当する人）
※無料接種期間は３月31日までです。この日を過ぎると有料での接種となりますので、ご注意ください。

＜ジフテリア・破傷風＞
＊**対象**／市内に住民登録し、平成12年４月２日～13年４月１日生まれの子（現在の小学６年生）
まだ、予防接種を受けていない人は、市が委託した医療機関に事前に連絡し、接種日を確認のうえ、予防接種を受けてください。
上記の対象者には、昨年中に予診票や医療機関一覧表などを送付しましたが、紛失などでお手元にない場合は、母子健康手帳を持参し、各保健センターまでお越しください。
詳しくは、大垣市保健センター（☎75－2322）、上石津保健センター（☎45－2933）、墨俣保健センター（☎62－3112）へ。

介護予防教室

お気軽にご参加ください

介護老人福祉施設サンヴェール大垣『健康いきいき体操④～腰痛予防～』
＊**とき**／２月21日(木)　午後１時30分～３時
＊**ところ**／サンヴェール大垣（東町）
＊**申込**／同施設（☎81－2215）へ

友和苑在宅介護支援センター『手足を使った健康体操』
＊**とき**／２月23日(土)　午後１時30分～３時
＊**ところ**／友和苑地域交流室（入方）
＊**問合せ**／同支援センター（☎88－2522）へ

大垣市総合在宅介護支援センター『バランスの良い身体づくり・正しい姿勢』

＊**とき**／２月27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（墨俣町上宿）
＊**問合せ**／同支援センター（☎77－2255）へ

インフルエンザ流行中

▼うがい・手洗いなどで予防を▲

全国的にインフルエンザが流行しています。
市内では、今年に入ってから患者数が増加傾向にあり、成人に比べ抵抗力の弱い乳幼児や高齢者の皆さんは、特に注意が必要です。
各家庭では、外出時のマスクの着用や帰宅時のうがい・手洗いなどの感染予防策を実践し、十分な睡眠と食事で抵抗力を高めましょう。