



矢道町 河瀬鈴矢くん(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
3歳児健康診査	平成22年2月1日～10日 生まれの子	3/18(月) <受付>12:45～13:15	保健センター	【持ち物】母子健康手帳、 送付する健康診査票と アンケート、検尿、筆記 具	無料	不要
	平成22年2月11日～20日 生まれの子	3/19(火) <受付>12:45～13:15				
	平成22年2月21日～28日 生まれの子	3/22(金) <受付>12:45～13:15				
フッ化物塗布	平成23年7月生まれの子 (1回目)	3/25(月) <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	3/5～
	平成23年1月生まれの子 (2回目)					
	平成22年7月生まれの子 (3回目)					
	平成22年1月生まれの子 (4回目)					

## <墨俣地域>

墨俣保健センター (☎62-3112)

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7・8月生まれの子	3/21(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22年1・2月生まれの子	3/21(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、送付する健康 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	3/21(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	3/5～

## 保健センターの教室など

### 全地域 もうすくパパママ教室

- \*対象/妊娠6～8か月の妊婦とその家族
- \*とき/3月16日(土) 午前9時15分～正午
- \*ところ/大垣市保健センター
- \*内容/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/3月4日から、同センター (☎75-2322) へ



### 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/①3月26日(火) 午前9時～正午(受付:午前11時まで) ②3月27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

## 献血に 力を

医療が進歩した現代でも、血液は人工的に作ることも、長期間保存することもできません。輸血に必要な血液を確保しておくためには、皆さんの献血が必要です。ご協力をお願いします。

- \*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
3月5日(火) 午前9時30分～正午	西濃総合庁舎(江崎町)
3月7日(木) 午前11時15分～正午	上石津地域事務所
3月14日(木) 午前10時～正午 午後1時30分～4時	アクアウォーク大垣(林町)
3月20日(水・祝) 午前9時30分～午後4時	イオンタウン大垣(三塚町)
3月23日(土) 午前9時30分～午後4時	アクアウォーク大垣(林町)
3月31日(日) 午前9時30分～午後4時	イオンタウン大垣(三塚町)



## 楽しい毎日は健康から 3月1日～8日は女性の健康週間

厚生労働省は、女性が生涯を通じて健康で明るく充実した日々を過ごせるよう、3月1日～8日までを「女性の健康週間」に定めています。この機会に自身の健康について考えてみましょう。

### 知ってほしい!女性の健康問題

#### ●更年期障害

閉経を迎える50歳前後を更年期といいます。この時期は、女性ホルモンの急激な変化によって、のぼせやほてり、目まい、どうき、冷え、不眠、憂うつなど、心と体にさまざまな症状が現れます。つらい症状が出たら、専門医を受診し、更年期障害の治療について相談の上、自分に合った治療を進めることが大切です。

#### ●摂食障害

拒食と過食を合わせて摂食障害といい、「やせ願望」の強い10～20代に多い病気です。無理なダイエットで、ホルモンの分泌や中枢神経の働きにまでトラブルが生じ、無月経や、将来不妊症になることもあります。家族などの周囲の協力や、自分に合った治療を進めることが大切です。



### 女性の悩み、冷えを解消!

女性は筋肉が少ないことやホルモンの影響により、男性より冷えに悩まされることが多いと言われています。対策をしっかりとって、健康に過ごしましょう。

#### ●食べ物で身体を温める

朝食は必ず食べ、体温や代謝を高めましょう。にんじん、かぼちゃ、かぶ、ショウガなど体を温めるものを食べると効果的です。

#### ●筋力トレーニング、ストレッチ

体内の熱を作るのは筋肉です。筋トレで熱の生産を増やし、ストレッチで血流を良くし、熱を体の隅々まで運び、体を温めましょう。

市では、病気の予防・早期発見を図るため、各種がん検診、成人健康診査、骨粗しょう症検診、健康相談などを定期的に行っています。積極的にご利用ください。詳しくは、大垣市保健センター (☎75-2322) へ。

## 健康づくり 公開講座 歯周病とメタボリック シンドローム

- \*とき/3月10日(日) 午後2時～4時40分
- \*ところ/じゅうろくプラザ2階ホール(岐阜市橋本町)
- \*内容/岐阜大学大学院の武田純教授による「メタボ予防のために“食べる”を考える」と題した講演・広島大学大学院の西村英紀教授による「歯周病は口の糖尿病」と題した講演、歯周病とメタボリックシンドロームに関するシンポジウムなど
- \*問合せ/岐阜県歯科医師会 (☎058-274-6116) へ

Chronic (慢性的な) Kidney (腎臓の) Disease (病気) 毎年3月第2木曜日は「世界腎臓デー」

#### ●慢性腎臓病(CKD)とは?

CKDは、慢性的に腎機能が低下していく腎臓の病気で、現在では、成人8人に1人いると推測され、新たな国民病ともいわれています。

- 早期発見が大事です! CKDは初期に自覚症状がないのが特徴。腎臓は、あるレベルまで悪くなると、元の正常な状態に回復しません。放っておくと、さらに進行し、取り返しがつかなくなります。
- 進行すると... 夜間尿、むくみ、貧血、倦怠感、息切れなどの症状が現れてきます。また、腎不全になり、透析や移植が必要になるおそれ、脳卒中や心筋梗塞など心血管発症のリスクが上がります。



## 3月は自殺対策強化月間 みんなで守る大切な命



平成24年度の国内の自殺者数は、15年ぶりに3万人を下回り、減少傾向にあります。しかし、交通事故に比べるとその数は約6倍で、依然として、誰もが直面する可能性がある身近な問題です。

自殺の原因は、健康問題や経済・生活問題などさまざまですが、その背景には「うつ」などの心の病気があることが少なくありません。自殺を防止するためには、家族など身近な人が、早期に自殺やうつ病のサインに気付いてあげることが大切です。



#### ●自殺やうつ病のサイン

- ▷以前と比べて表情が暗く、元気がない
- ▷体調不良や不眠の訴えが多くなる
- ▷仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
- ▷家族や友人など周囲との交流を避けるようになる
- ▷遅刻、早退、欠勤(欠席)が増える
- ▷食べる量が極端に少なくなる、飲酒の量が増える

#### ●サインに気付いたら

- ▷本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- ▷温かく寄り添いながら、じっくりと見守る
- ▷早い段階で医師や専門家に相談する

西濃保健所 「こころの相談」	☎73-1111(内線275) 毎月第2木曜日 午前10時～11時【要予約】
大垣市保健センター 「こころの健康相談」	☎75-2322 毎月第2火曜日 午前9時～11時【要予約】

## 市民病院



## 公開講座

- \*とき/3月19日(火) 午後3時～4時
- \*ところ/大垣市民病院管理棟5階講堂
- \*内容/同病院循環器内科の坪井部長による「脂質代謝異常と心臓病」と題した講演
- \*備考/会場受付で、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

## 学んで守る、自らを 介護予防教室

#### ●大垣市お勝山在宅介護支援センター

- 「元気な身体づくり④」
- \*とき/3月12日(火) 午後1時30分～3時
- \*ところ/お勝山ふれあいセンター(牧野町)
- \*問合せ/同支援センター (☎71-2252) へ



#### ●サツヴァの園在宅介護支援センター

- 「音楽は心の栄養剤」
- \*とき/3月20日(水) 午後1時30分～3時
- \*ところ/サツヴァの園(多芸島)
- \*問合せ/同支援センター (☎88-1775) へ

- 定期的な検診を受けて、生活習慣を見直す
- 食生活の改善と運動で肥満を解消し、禁煙を心掛ける
- 血圧が高めの方は、血圧の管理をする
- 治療中の方は、主治医の指導を守り悪化を防ぎましょう

