墨俣町さい川 水谷春斗くん（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。

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	平成24年12月１日～10日生まれの子	４／16(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12月11日～20日生まれの子	４／17(水)　＜受付＞13:00～13:30				
		平成24年12月21日～31日生まれの子	４／18(木)　＜受付＞13:00～13:30				
	10か月児健康診査	平成24年５月１日～10日生まれの子	４／２(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５月11日～20日生まれの子	４／３(水)　＜受付＞13:00～13:30				
		平成24年５月21日～31日生まれの子	４／８(月)　＜受付＞13:00～13:30				
	１歳６か月児健康診査	平成23年９月１日～10日生まれの子	４／９(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23年９月11日～20日生まれの子	４／10(水)　＜受付＞13:00～13:30				
		平成23年９月21日～30日生まれの子	４／11(木)　＜受付＞13:00～13:30				
大人	胃がん検診	40歳以上の人	４／12・24　＜受付＞９:00～10:30	保健センター	検診前日の午後９時以降は、絶飲食	500円	３／18～
	乳がん検診	35歳以上の女性（24年度の受診者は除く）	４／９・11・17・18・23・25　＜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	３／19～

＜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	４か月児健康診査	平成24年11・12月生まれの子	４／４(木)　＜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、「つくしっ子」の中の健康診査票	無料	不要
	10か月児健康診査	平成24年５・６月生まれの子	４／４(木)　＜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

＜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
子ども	４か月児健康診査	平成24年11・12月生まれの子	４／５(金)　＜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
	10か月児健康診査	平成24年５・６月生まれの子	４／５(金)　＜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、「つくしっ子」の中の健康診査票	無料	不要

※これまで、４か月児健康診査と同時に行ってきましたＢＣＧ接種については、予防接種法の改定により、市が委託する医療機関での実施に変わりました。詳しくは、４月１日号の広報おおがき「健康ガイド」でお知らせします。

保健センターの教室など

大垣地域 乳幼児相談

＊**対象**／乳幼児を持つ保護者
＊**とき**／４月３・10・17・24日いずれも水曜日の午前９時～正午（受付：午前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
＊**問合せ**／同センター（☎75－2322）へ

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**／４月８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**／離乳食の進め方と試食、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**／３月21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その保護者
＊**とき**／４月９日(火)　午前９時45分～11時（受付：午前９時30分～）

＊**ところ**／大垣市保健センター
＊**内容**／栄養についての話と簡単なおやつ作り
＊**持ち物**／エプロン、三角巾、手拭き用タオル、筆記具
＊**申込**／３月21日から、同センター（☎75－2322）へ

全地域 糖尿病予防教室

＊**とき**／４月５日(金)　午前10時15分～午後２時30分
＊**ところ**／大垣市保健センター
＊**内容**／栄養指導、調理実習、運動実技など
＊**持ち物**／エプロン、三角巾、運動服、筆記具
＊**定員**／25人（先着順）
＊**参加料**／500円（材料費）
＊**申込**／３月28日までに、同センター（☎75－2322）へ

全地域 健康講座

＊**とき**／４月２日(火)　午前10時30分～11時30分
＊**ところ**／大垣市保健センター
＊**内容**／元大垣市民病院院長の松井永二さんによる「老後を楽しくいきるには」と題した講話
＊**問合せ**／同センター（☎75－2322）へ

後期高齢者医療健康診査（ぎふ・すこやか健診）

6・7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の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、６・７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参し、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**／３月15日～29日の平日に、電話で窓口サービス課医療給付係（内線486）へ

全地域 本気でやせたい人の運動教室

＊**対象**／市内在住の40歳～64歳で、肥満の傾向があり、血糖値・中性脂肪・コレステロールのいずれかの値が高い人
※医師から運動制限されている人は除く

＊**とき**／４月３日～６月26日の毎週水曜日〈全13回〉いずれも午後１時15分～３時30分
＊**ところ**／子育て総合支援センター
＊**内容**／メタボリックシンドロームに関する講義、運動実践
＊**持ち物**／運動ができる服装、上履きの運動靴、座布団、タオル、飲み物、筆記具
＊**定員**／20人（先着順）
＊**申込**／３月18日から、大垣市保健センター（☎75－2322）へ

全地域 健康相談

＊**内容**／生活習慣病の予防などに関する相談
＊**申込**／「一般相談」のうち、理学療法士・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

と　き	内　容	ところ・問合せ
４／２(火)・16(火)　９:00～11:00	一般相談	大垣市保健センター ☎75－2322
４／９(火)　９:00～11:00	こころの健康相談	
４／16(火)　９:00～11:00	一般相談	上石津保健センター ☎45－2933
４／23(火)　13:00～15:00	一般相談	墨俣保健センター ☎62－3112

学んで守る！自らを 介護予防教室

＊**とき**／３月29日(金)　午後１時30分～３時
＊**ところ**／中川ふれあいセンター（中川町）
＊**内容**／元気の出る音楽療法③「音楽で心と体をリフレッシュ」
＊**問合せ**／中川在宅介護支援センター（☎82－8850）へ

みんなで元気に！体ぴんぴん教室

市は、高齢者の体力づくりをサポートする「体ぴんぴん教室」を開きます。
健康な人生を過ごすためには、積極的な日常活動や適度な運動を続け、身体の諸機能を刺激することが大切です。年を重ねるほど、体力、健康状態、運動経験などの個人差が大きくなるので、自分に合った運動を見つけ、毎日を健康に、楽しく過ごしましょう。

◆**対象**／市内在住の65歳以上で、できるだけ毎回参加できる人
※循環器疾患で治療中の人は主治医と要相談
◆**とき**／右表のいずれも午前９時30分～正午
◆**ところ**／大垣市保健センター
◆**内容**／適切な運動に関する講義、ストレッチ、運動、体力測定など
◆**持ち物**／運動ができる服装、タオル、飲み物、筆記具
◆**申込**／３月19日から、同センター（☎75－2322）へ

４月	12(金)・30日(火)
５月	17(金)・31日(金)
６月	７(金)・21日(金)
７月	５(金)・19日(金)
８月	２(金)・30日(金)
９月	６(金)・20日(金)