



船町 佐竹由衣ちゃん(二歳)

# 健康ガイド

健康ガイドの情報は、Eメールでも配信しています。右のQRコードから、ご登録ください。



申し込みの受け付けは、平日の午前8時30分～午後5時15分です。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。

## <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	持ち物・備考	料金	申込
3歳児健康診査	平成22年6月 1日～10日生まれ	6/25(火) <受付>12:45～13:15	保健センター	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
	11日～20日生まれ	6/26(水) <受付>12:45～13:15				
	21日～31日生まれ	6/27(木) <受付>12:45～13:15				
フッ化物塗布	平成23年4・10月生まれ 平成22年4・10月生まれ	6/21(金) <受付>13:00～13:30、13:45～14:15	保健センター	母子健康手帳、新しい歯ブラシ、コップ、タオル	500円	6/5～
成人健康診査	18～39歳の人(今年度中に40歳になる人を除く)	6/28(金)・29(土) <受付>13:00～13:15、13:30～13:45	保健センター	内科・歯科健診、血液検査など	500円	6/7～
肝炎ウイルス検診	40歳の人(41歳以上で検診を受けたことがない人)	6/28(金)・29(土) <受付>14:15～14:30		血液検査(B型・C型)	500円	
前立腺がん検診	50歳以上の男性			血液検査(PSA)	500円	
胃がん検診	40歳以上の人	7/13・19・26・31 <受付>9:00～9:30、10:00～10:30	保健センター	検診前日の午後9時以降は、絶飲食 ※保健センターでの胃がん検診の受付時間が2回に分かれました。どちらかを指定してお申し込みください	500円	6/4～
		7/1(月) <受付>9:15～10:30	江東地区センター			
		7/4(木) <受付>9:00～10:30	青年の家			
		7/30(火) <受付>9:00～10:30	市民会館			
大腸がん検診	40歳以上の人	7/19・26・31 <提出>9:00～10:30	保健センター	申し込み後に保健センターから採便検査キットを郵送。提出日に持参	300円	6/4～14
		7/1(月) <提出>9:15～10:30	江東地区センター			
		7/4(木) <提出>9:15～10:30	青年の家			
		7/30(火) <提出>9:15～10:30	市民会館			

## <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	持ち物・備考	料金	申込
子宮頸部がん検診	20歳以上の女性	7/10(水) <受付>9:30～11:30	上石津保健センター	ズボンは不可(隔年受診で、毎年受診と同様の有効性があります)	500円	6/3～
		7/10(水) <受付>14:00～16:00	えぼしふれあい会館			
		7/25(木) <受付>10:00～12:00、14:00～16:00	牧田支所			
乳がん検診	35歳以上の女性(24年度受診者は除く)	7/10(水) <受付>9:30～11:30	上石津保健センター	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	6/3～
		7/10(水) <受付>14:00～16:00	えぼしふれあい会館			
		7/25(木) <受付>10:00～12:00、14:00～16:00	牧田支所			

## <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	持ち物・備考	料金	申込
胃がん検診	40歳以上の人	7/22・23・24 <受付>8:30～10:30	墨俣保健センター	検診前日の午後9時以降は絶飲食	500円	6/5～
大腸がん検診	40歳以上の人	7/11(木) <受付>9:00～10:30、13:00～14:30	墨俣保健センター	申込後に保健センターから採便検査キットを郵送。提出日に持参	300円	6/5～20
		7/22・23・24 <受付>9:00～10:30				
子宮頸部がん検診	20歳以上の女性	7/11(木) <受付>9:30～10:30、13:30～14:30	墨俣保健センター	ズボンは不可(隔年受診で、毎年受診と同様の有効性があります)	500円	6/5～
乳がん検診	35歳以上の女性(24年度受診者は除く)	7/9(火) <受付>13:00～14:30	墨俣保健センター	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	6/5～
		7/11(木) <受付>9:00～10:30、13:00～14:30				

## 保健センターの教室など

### 全地域 マタニティ教室

9時30分～11時30分  
 \* 対象/妊娠5～7か月の妊婦  
 \* とき/6月14日(金) 午前9時30分～正午(受付:午前9時15分～)  
 \* ところ/大垣市保健センター  
 \* 内容/市の子育て情報、歯と栄養の話など  
 \* 定員/25人(先着順)  
 \* 持ち物/母子健康手帳、筆記具  
 \* 申込/6月5日から、同センター(☎75-2322)へ

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

### 上石津地域 ひよこ学級

\* 対象/5～6か月児を持つ保護者 ※託児あり  
 \* とき/6月21日(金) 午前10時～11時(受付:午前9時30分～)  
 \* ところ/上石津保健センター  
 \* 内容/離乳食の進め方・試食、事故防止の話など  
 \* 持ち物/母子健康手帳、子ども用スプーン、筆記具  
 \* 申込/6月3日から、同センター(☎45-2933)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/①6月25日(火) 午前9時～正午(受付:午前11時まで) ②6月18日(火) 午前

### こころの相談

「こころの病気」は誰でもかかり得るものです。こころの不調に気づいたら、まずはご相談ください。

#### 西濃保健所「こころの相談」【要予約】

\* とき/毎月第2木曜日 午前10時～11時  
 \* ところ/西濃保健所1階診察室(江崎町)  
 \* 申込/同保健所健康増進課(☎73-1111 内線274)へ

#### 大垣市保健センター「こころの健康相談」【要予約】

\* とき/毎月第2火曜日 午前9時～11時  
 \* ところ/大垣市保健センター  
 \* 申込/同センター(☎75-2322)へ

### 5/31～6/6は禁煙週間

## 今こそ、禁煙の決断を!

5月31日から6月6日は禁煙週間です。たばこはガンだけでなく、心臓病や高血圧、糖尿病などの生活習慣病を招く要因となっています。また、喫煙者本人だけでなく、受動喫煙で周りの人にも害を与えます。あなたと、あなたの周りの人の健康のために、禁煙の決断をしましょう!

## 介護予防教室

とき	ところ	テーマ	申込	主催・問合せ
6/7(金) 10:30～11:30	総合福祉会館(馬場町)	運動と血圧	要	大垣市総合在宅介護支援センター ☎77-2255
6/11(火) 13:30～15:00	お勝山ふれあいセンター(牧野町)	生活に運動を取り込んで元気な身体作り①	不要	お勝山在宅介護支援センター ☎71-2252
6/12(水) 13:30～14:30	上石津農村環境改善サブセンター(上石津町下山)	運動と血圧	不要	大垣市総合在宅介護支援センター ☎77-2255
6/14(金) 13:30～14:30	特別養護老人ホームパサーダ(北方町)	自宅でできる口腔ケア	要	特別養護老人ホームパサーダ ☎78-2984
6/15(土) 13:30～15:00	老人保健施設西濃西館3階(藤江町)	運動器の機能向上で介護予防	不要	老人保健施設西濃在宅介護支援センター ☎73-4007
6/19(水) 13:30～15:00	サツヴァの園(多芸島)	健口なおくちで、はつらつ人生を	要	介護老人保健施設サツヴァの園 ☎88-1775

## 「食」が育む健康家族!!

6月は食育月間、毎月19日は食育の日  
 豊かな人間性を育み、生きる力を身につけるための基本となる「食」――。  
 市は、平成25年3月に「大垣市第2次食育推進計画」を策定し、家庭や地域で食育が実践できるよう、さまざまな取り組みを続けています。

6月は「食育月間」、また、毎月19日は「食育の日」です。この機会に、毎日の食生活について家族みんなで話し合ってみませんか。



食育キャラクター「ますこめくん」

### 一食育3つのポイント

- ①食を通して 豊かな心を育てよう  
自然の恵みや食の生産・流通・調理にかかわった人のまごころを感じ「食べられる」ことに感謝する気持ちを育みましょう。そして、家族や周囲の人と楽しく食を囲む機会を増やし、食を通じたコミュニケーションを楽しみましょう。
- ②食を通して 健康な体をつくらう  
生涯に渡って健康に過ごすためには、子どものころからの食習慣が大切です。3食規則正しく、バランス良く食べる食習慣を身につけましょう。
- ③食を通して 地域づくりを進めよう  
家庭や地域には、長い年月受け継がれてきた食文化があります。食を通じた世代間の交流を深め、大切な地域の食文化を次世代に引き継ぎましょう。

## 市民病院



\* とき/6月26日(水) 午後2時～3時  
 \* ところ/大垣市民病院管理棟5階講堂  
 \* 内容/同病院薬剤部の田中係長による「漢方のお話」と題した講演  
 \* 備考/駐車場は、市民病院南駐車場をご利用ください。会場受付で、駐車券と引き換えに無料駐車券をお渡しします  
 \* 問合せ/同病院診療検査科(☎81-3341 内線4521)へ

## 公開講座

## 街頭献血

\* 対象/16歳～69歳の健康な人(65歳以上の方は、60歳～64歳に献血経験が必要)

とき	ところ
6/13(木) 10:00～12:00、13:30～16:00	アクアウォーク大垣(林町)
6/15(土) 10:00～12:00	パロ-赤坂店(赤坂町)
6/16(日) 13:30～16:00	ピアゴ浅草店(浅草)
6/22(土) 9:30～12:00、13:30～16:30	イオンタウン大垣(三塚町)
6/23(日) 9:00～12:00、13:30～16:00	イオンモール大垣(外野)
6/25(火) 13:00～13:45	上石津農村環境改善サブセンター
6/28(金) 14:00～16:30	大垣市クリーンセンター