



今宿 加藤結翔くん（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	備 考	料金	申込
子 ど も	4か月児健康診査	平成25年3月	1日～10日生まれ 7/16(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、筆記具	無料	不要
		11日～20日生まれ 7/17(水) <受付> 13:00～13:30					
		21日～31日生まれ 7/19(金) <受付> 13:00～13:30					
	10か月児健康診査	平成24年8月	1日～10日生まれ 7/2(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、筆記具	無料	不要
		11日～20日生まれ 7/3(水) <受付> 13:00～13:30					
		21日～31日生まれ 7/4(木) <受付> 13:00～13:30					
	1歳6か月児健康診査	平成23年12月	1日～10日生まれ 7/9(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、筆記具	無料	不要
		11日～20日生まれ 7/10(水) <受付> 13:00～13:30					
		21日～31日生まれ 7/11(木) <受付> 13:00～13:30					
大 人	乳がん検診	35歳以上の女性（24年度の受診者は除く）	6/27(木) <受付> 10:00～10:30、13:00～13:30、14:00～14:30	北部体育館	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	受付中
			7/2・9・11・17・23・25・29・30 <受付> 13:00～13:15、13:30～13:45	市民病院1病棟地下			6/18～
	結核・肺がん検診	(今回の日程表配布地区) 洲本・浅草・北		レントゲン車で市内を巡回し、「結核・肺がん検診」を行っています。 詳しくは、各家庭に順次配布している検診日程表をご覧ください。			

＜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11・12月生まれの子	7/12(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、筆記具	無料	不要
	3歳児健康診査	平成22年5・6月生まれの子	7/12(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、「つくしっ子」の中の健康診査票、筆記具	無料	不要
	フッ化物塗布	平成22年5月～23年12月生まれの子	7/12(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	6/17～

食中毒にご注意を！

気温や湿度が高くなるこれからの季節は、食中毒に注意が必要です。予防の3原則に注意しながら、家庭での食中毒を防ぎましょう。詳しくは、大垣市保健センター（☎75－2322）へ。

▶▶▶ 予防の3原則 ◀◀◀

①菌をつけない

- 手はせっけんでよく洗い、乾燥した清潔なタオルでふく。
- 生の肉や魚を調理した器具から野菜などへ菌が付着しないよう、包丁やまな板などは、食品ごとにきれいに洗う。

②菌を増やさない

- 肉や魚などの生鮮食品やお惣菜などは、できるだけ早く冷蔵庫に入れる。



- 常温で2時間以上経過した食品は食べないようにする。
- 冷凍食品は室温で自然解凍せずに、電子レンジなどを使って解凍する。
- ③菌をやっつける
 - 生食や半生食は控えて、食品の中心部までしっかりと75℃で1分以上加熱する。
 - ノロウイルスによる食中毒を防ぐため、二枚貝を調理する際には、85℃で1分以上加熱する。



結核・肺がん 夜間検診

- ＊とき／7月1日(月) 午後6時30分～7時30分
- ＊ところ／大垣市保健センター
- ＊対象／【結核検診】65歳以上の人 【肺がん検診】40歳以上の人 【喀たん検査】50歳以上で喫煙指数（1日の本数×喫煙年数）が600以上の人または、40歳以上で6か月以内に血たんのあった人
- ＊受診料／無料（喀たん検査のみ500円）
- ＊問合せ／同センター（☎75－2322）へ



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才以上の未就園児とその保護者
- ＊とき／7月2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／親子で簡単なおやつを作る
- ＊持ち物／エプロン、三角巾、手拭き用タオル、筆記具
- ＊申込／6月19日から、同セン

ター（☎75－2322）へ

大垣地域 乳幼児相談

- ＊とき／7月3・10・17・24・31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・運動に関する相談は、同センター（☎75－2322）へ要予約



大垣地域・墨俣地域 ひよこ学級

- ＊対象／5～6か月児を持つ保護者 ※託児あり
- ＊とき／7月1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／6月19日から、同セン



ー（☎75－2322）へ

全地域 うりんこ学級

- ＊対象／8～10か月児とその保護者
- ＊とき／7月4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／離乳食の進め方、試食
- ＊持ち物／母子健康手帳、子ども用スプーン、筆記具
- ＊申込／6月19日から、同センター（☎75－2322）へ

後期高齢者医療健康診査 （きふすこやか健診）12・1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、12・1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）
- ▷申込／6月17日～28日の平日に、電話で窓口サービス課福祉医療・後期医療グループ（内線486）へ



介護予防

教室



と き	と ころ	テ ー マ	申込	主催・問合せ
6/21(金) 13:30～14:30	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
6/26(水) 13:30～14:30	墨俣老人福祉センター（墨俣町上宿）	運動と血圧	不要	大垣市総合在宅介護支援センター ☎77－2255
6/28(金) 13:30～15:00	中川ふれあいセンター（中川町）	簡単なヨガでリフレッシュをしよう ※バスタオルと飲み物が必要	要	大垣市中川在宅介護支援センター ☎82－8850
7/5(金) 10:30～11:30	総合福祉会館（馬場町）	体型・体格評価、脂肪と基礎代謝	要	大垣市総合在宅介護支援センター ☎77－2255

健康生活はお口から！

―歯の健康フェスティバル―



6月2日、「歯の健康フェスティバル2013」が大垣城ホールで開かれ、約2,000人が参加しました。この催しは、「歯と口の健康週間」の時期に開かれる恒例行事で、今年は「健康生活はお口から！」をテーマに、さまざまなコーナーが設けられました。なかでも、ブラッシング指導＝写真＝や歯科健診・相談、フッ化物塗布などのコーナーは、大勢の親子連れなどで賑わいました。

大垣・上石津・墨俣地域 健康相談

- ＊内容／【一般相談】生活習慣病の予防などに関する相談
- 【こころの健康相談】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、「こころの健康相談」は、各保健センターへ要予約

内 容	と き	と ころ・問合せ
一般相談	7/2(火)・16(火) 9:00～11:00	大垣市保健センター（☎75－2322）
	7/16(火) 9:00～11:00	上石津保健センター（☎45－2933）
	7/23(火) 13:00～15:00	墨俣保健センター（☎62－3112）
こころの健康相談	7/9(火) 9:00～11:00	大垣市保健センター（☎75－2322）

がんの市民公開講座

- ＊とき／7月20日(土) 午後1時15分～3時
- ＊ところ／総合福祉会館5階ホール
- ＊内容／市民病院スタッフによる「膵・胆道がんのお話」と題した講演
- ＊問合せ／同病院庶務課（☎81－3341 内線6135）へ



小児夜間救急室のご案内

市は、夜間に小児の一次救急を行う小児夜間救急室を設けています。受診の際は、保険証や各種受給者証を持参してください。

と き	と ころ
毎週木・土・日曜日の午後6時～9時 ※祝日・年末年始・8月15日を除く	大垣市民病院救命救急センター内 小児夜間救急室 ☎81－3341