



墨俣町上宿 浅野「はるむちゃん」(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	備考	料金	申込
4か月児健康診査	平成25年5月 1日～10日生まれの子	9/17(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日生まれの子	9/18(水) <受付>13:00～13:30				
	21日～31日生まれの子	9/20(金) <受付>13:00～13:30				
10か月児健康診査	平成24年10月 1日～10日生まれの子	9/2(月) <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日生まれの子	9/3(火) <受付>13:00～13:30				
	21日～31日生まれの子	9/4(水) <受付>13:00～13:30				
1歳6か月児健康診査	平成24年2月 1日～10日生まれの子	9/10(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日生まれの子	9/11(水) <受付>13:00～13:30				
	21日～28日生まれの子	9/12(木) <受付>13:00～13:30				
胃がん検診	40歳以上の人	9/13・20・25 <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	500円	8/16～
		9/11 <受付>9:15～10:30	川並地区センター			
		9/26 <受付>9:15～10:30	サンワーク大垣			
大腸がん検診	40歳以上の人	9/13・20・25 <提出>9:00～10:30 9/13・27 <提出>13:00～14:00	保健センター	申込後に郵送する探使用検査セットを持参	300円	8/16～ 8/23
		9/11 <提出>9:15～10:30	川並地区センター			
		9/26 <提出>9:15～10:30	サンワーク大垣			
乳がん検診	35歳以上の女性(平成24年度に受診した人は除く)	9/3・10・12・18・19・26・30 <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	8/19～ 8/16～
		9/26 <受付>9:00～9:30、13:00～13:30 14:00～14:30	サンワーク大垣			
子宮頸部がん検診	20歳以上の女性	9/13・27 <受付>13:00～14:00	保健センター	ズボン不可。隔年でも毎年受診と同様の有効性あり	500円	8/19～
結核・肺がん検診	<今回の日程表配布地区>川並・上石津・墨俣	市は、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、対象地区の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
1歳6か月児健康診査	平成24年1・2月生まれの子	9/13(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7・8月生まれの子	9/13(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、送付する健康診査票とアンケート、検尿、筆記具	無料	不要
フッ化物塗布	平成22年7月～24年2月生まれの子	9/13(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	8/16～
胃がん検診	40歳以上の人	10/8(火) <受付>8:30～10:30	いちのせぐりーんプラザ	検診前日の午後9時以降は、絶飲食	500円	8/16～
		10/9・11 <受付>8:30～10:30	牧田支所			
大腸がん検診	40歳以上の人	10/8(火) <受付>8:30～10:30	いちのせぐりーんプラザ	申込後に郵送する探使用検査セットを持参	300円	8/16～ 9/17
		10/9・11 <受付>8:30～10:30	牧田支所			

保健センターの教室など

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/9月2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/子ども用スプーン、母子健康手帳、筆記具



- *申込/8月20日から、同センター (☎75-2322) へ

全地域 うりんこ学級

離乳食 <後期>

- *対象/8～10か月児と保護者
- *とき/9月5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/子ども用スプーン、母子健康手帳、筆記具
- *申込/8月20日から、同センター (☎75-2322) へ

全地域 ばくばくキッチン

- *対象/2歳以上の未就園児と保護者
- *とき/9月3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/簡単なおやつ作り
- *持ち物/エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記具



- *申込/8月20日から、同センター (☎75-2322) へ

大垣地域 乳幼児相談

- *とき/9月4・11・18・25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

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	ところ・問合せ
一般相談	9/3(火)・17(火) 9:00～11:00	大垣市保健センター(☎75-2322)
	9/17(火) 9:00～11:00	上石津保健センター(☎45-2933)
	9/24(火) 13:00～15:00	墨俣保健センター(☎62-3112)
こころの健康相談	9/10(火) 9:00～11:00	大垣市保健センター(☎75-2322)

介護予防教室



とき	ところ	テーマ	申込	主催・問合せ
8/21(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)	骨の種類と働き・関節と靭帯	不要	大垣市総合在宅介護支援センター ☎77-2255
8/23(金) 13:30～14:30	総合福祉会館(馬場町)	骨の種類と働き・関節と靭帯	要	大垣市総合在宅介護支援センター ☎77-2255
8/28(水) 13:30～14:30	墨俣老人福祉センター(墨俣町上宿)	骨の種類と働き・関節と靭帯	不要	大垣市総合在宅介護支援センター ☎77-2255
8/30(金) 13:30～15:00	中川ふれあいセンター(中川町)	自力整体をしよう①	不要	大垣市中川在宅介護支援センター ☎82-8850
8/31(土) 13:30～15:00	老人保健施設西濃(藤江町)	転倒予防で安全に過ごそう	不要	老人保健施設西濃在宅介護支援センター ☎73-4007
9/4(水) 13:30～15:00	サットヴァの園(多芸島)	歌って、笑って、体も動かして	要	介護老人保健施設サットヴァの園 ☎88-1775
9/6(金) 10:30～11:30	総合福祉会館(馬場町)	筋力・柔軟性を高める方法	要	大垣市総合在宅介護支援センター ☎77-2255

ゲートキーパー養成講座

自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応を図ることができる「ゲートキーパー」。特別な資格はありません。養成講座に参加して、あなたも、ゲートキーパーの輪に加わりませんか？

- *とき/9月27日(金) 午後1時～4時
- *ところ/大垣市情報工房 スイックホール
- *定員/300人
- *内容/【第1部】「回復力を高める：うつ病の認知行動療法」と題した基調講演 【第2部】研修講座
- *申込/9月18日までに、往復はがきに住所・氏名・性別・電話番号・「ゲートキーパー養成講座参加希望(西濃地域講座)」と明記し、岐阜県精神保健福祉協会事務局(〒500-8385 岐阜市下奈良2-1-1 岐阜県精神保健福祉センター内、☎058-273-5720) へ



O157にご注意ください!

O157は病原性大腸菌の1つで、下痢・発熱・腹痛を起こし、重症化すると血便・尿毒症・意識障害になることもあります。感染力と毒性が強く、子どもやお年寄り、免疫力が低下している人は、特に注意が必要です。家庭では、以下のポイントに気をつけましょう。詳しくは、大垣市保健センター (☎75-2322) へ。

◆◆“O157”予防のポイント◆◆

- ①手をよく洗い、消毒する
調理をする前や、トイレの後などは念入りに手を洗い、消毒しましょう。
- ②十分に加熱調理を
O157は、75℃で1分以上の加熱をすることで死滅します。調理の際は、食品の中心まで十分に加熱しましょう。
- ③食品を作り置きしない(菌を増やさない)
調理した食品はできるだけ早く食べましょう。保存する場合は、冷蔵庫などで低温保存し、菌の増殖を防ぎましょう。
・常温で2時間以上たっ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、電子レンジなどで解凍する
- ④菌を付けない・持ち込まない
まな板・包丁などの調理器具は、使用目的別に使い分け、細菌を付けないようにしましょう。
- ⑤調理器具、冷蔵庫は清潔に
使用した調理器具は、洗剤でよく洗い、十分乾燥させましょう。

おわびと訂正

本紙8月1日号の11面に掲載しました「まごころ」欄の寄付者名に誤りがありました。墨俣さくら会館へ、ひょうたんをご寄付いただいた方のお名前は、正しくは「安達幸男」さんです。おわびして訂正します。