



上面  
久保田凌成くん(一歳)

# 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 3歳児健康診査	平成22年8月 1日～10日生まれの子	9/24(火) <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
	11日～20日生まれの子	9/25(水) <受付>12:45～13:15				
	21日～31日生まれの子	9/26(木) <受付>12:45～13:15				
フッ化物塗布	平成23年1・7月生まれの子 平成24年1・7月生まれの子	9/30(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	9/4～
大人 胃がん検診	40歳以上の人	10/5・10・23・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 ※平成25年度から、保健センターでの検診もパス検診となりました	500円	9/10～
		10/4(金) <受付>9:15～10:30	宇留生地区センター			
		10/7(月) <受付>9:15～10:30	サンワーク大垣			
		10/28・29 <受付>9:00～10:30	赤坂総合センター			
大人 大腸がん検診	40歳以上の人	10/4・17 <提出>13:00～14:00 10/10・23・25 <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探便用検査セットを郵送。提出日に持参	300円	9/10～19
		10/4(金) <提出>9:15～10:30	宇留生地区センター			
		10/7(月) <受付>9:15～10:30	サンワーク大垣			
		10/28・29 <提出>9:15～10:30	赤坂総合センター			
大人 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)	10/7(月) <受付>9:00～9:30、10:00～10:30 13:00～13:30、14:00～14:30	サンワーク大垣	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	9/10～
		10/28(月) <受付>9:00～9:30、10:00～10:30 13:00～13:30、14:00～14:30	赤坂総合センター			

## <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 1歳6か月児健康診査	平成24年1・2月生まれの子	9/19(木) <受付>13:00～13:15	墨俣保健センター	【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
子ども 3歳児健康診査	平成22年7・8月生まれの子	9/19(木) <受付>13:30～13:45	墨俣保健センター	【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
子ども フッ化物塗布	平成22年7・8月生まれの子 平成23年1・2・7・8月生まれの子 平成24年1・2月生まれの子	9/19(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	9/9～



とき	ところ	テーマ	申込	主催・問合せ
9/11(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)	筋力・柔軟性を高める方法	不要	総合在宅介護支援センター ☎77-2255
9/12(木) 10:30～12:00	お勝山ふれあいセンター(牧野町)	生活習慣の改善で糖尿病を予防しよう ※先着16人、参加料330円	要	お勝山在宅介護支援センター ☎71-2252
9/20(金) 13:30～14:30	総合福祉会館(馬場町)	筋力・柔軟性を高める方法	要	総合在宅介護支援センター ☎77-2255
9/20(金) 13:30～15:00	大東グループホーム(東前)	耳の病気を知る～耳鳴り、めまい、中耳炎について～	不要	大東在宅介護支援センター ☎82-2812

## 保健センターの教室など

### 全地域 マタニティ教室

- \*対象/妊娠5～7か月の妊婦
- \*とき/9月13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/子育て情報、歯と栄養の話など
- \*定員/25人(先着順)
- \*申込/9月5日から、同センター(☎75-2322)へ

### 全地域 もうすぐパパママ教室

- \*対象/妊娠6～8か月の妊婦と家族
- \*とき/9月28日(土) 午前9時15分～正午(受付:午前9時～)
- \*ところ/大垣市保健センター
- \*内容/赤ちゃんのお風呂の入

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/9月9日から、同センター(☎75-2322)へ

### 上石津・墨俣地域 乳幼児相談

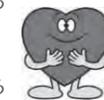
- \*対象/乳幼児を持つ保護者
- \*とき/①9月24日(火) 午前9時～正午(受付は午前11時まで) ②9月17日(火) 午前9時30分～11時30分
- \*ところ/①上石津保健センター ②墨俣保健センター
- \*持ち物/母子健康手帳、筆記具
- \*問合せ/①上石津保健センター(☎45-2933) ②墨俣保健センター(☎62-3112)へ

## 9月10日～16日は自殺予防週間 みんなで守る大切な命

国は毎年9月10日からの一週間を「自殺予防週間」としています。自殺を予防するためには、家族や友人など身近な人が、早期に自殺やうつ病のサインに気付くことが大切です。

### <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
  - ▷家族や友人など周囲との交流を避けるようになる
  - ▷食べる量が極端に少なくなる・飲酒の量が増える
  - ▷仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
  - ▷遅刻、早退、欠勤(欠席)が増える
  - ▷体調不良や不眠の訴えが多くなる
- <サインに気付いたら>
- ▷本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
  - ▷早い段階で医師や専門家に相談する
  - ▷温かく寄り添いながら、じっくりと見守る



西濃保健所 「こころの相談」	☎73-1111 (内線274) 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】

## 認知症について悩んでいませんか?

誰もがかかる可能性がある脳の病気、「認知症」。ご自身やご家族のことでお悩みではありませんか。

### ▷認知症の症状

- ・時間や季節などの感覚が薄れる
- ・日常生活に支障があり手助けが必要
- ・体験の全体を忘れる など

### ▷早期診断・治療と早期支援が大切

認知症は、早期に適切な治療や対応をすることにより症状が改善したり、進行

を遅らせることが可能になります。

また、本人と家族が今後の生活への備えをすることができ、後で起こりうるトラブルを減らすことができるという点でも、早期診断は大切です。

### ▷認知症相談会を開催します

市は、認知症についてお悩みの方を対象に、認知症相談会を開催します。専門の医師による認知症に関する分かりやすい説明や、検査などを行います。

## 巨大な調理釜にびっくり! 親子で給食づくり体験



親子調理体験「千人釜を混ぜよう」が8月6日、南部学校給食センターで行われました。当日は、41組98人の親子が参加。「千人釜」と呼ばれる巨大な釜=写真=や大型スライサーなどの専用調理機器を使って、カレーやごぼうサラダなどの給食定番メニューをつくりました。参加した子どもたちは、初めて見る調理機器の大きさに驚き、目を輝かせながら給食づくりを楽しんでいました。



## 街頭献血にご協力を!!

- \*対象/16歳から69歳までの健康な人(65歳以上の方は、60～64歳の間に献血経験が必要)



とき	ところ ※印は400ml限定
9/7(土) 9:00～13:00	赤坂総合センター(昼飯町)
9/7(土) 14:30～16:30	カネスエ昼飯店(昼飯町)※
9/8(日) 9:30～12:00、13:00～15:00	西小中学校(久瀬川町)
9/12(木) 9:45～12:00、13:30～16:00	アクアオーブ大垣(林町)※
9/14(土) 9:30～12:00、13:30～16:00	イオンタウン大垣(三塚町)
9/19(木) 11:15～12:00	上石津地域事務所(上石津町上原)

## 市民病院の講座・教室

### ◆◆市民公開講座◆◆

- \*とき/9月10日(火) 午後2時～3時

\*ところ/大垣市民病院管理棟5階講堂

\*内容/同病院の医師による「救命救急センターの紹介」と題した講演

\*問合せ/同病院 診療検査科(☎81-3341 内

### ◆◆喘息教室◆◆

- \*とき/9月20日(金) 午後3時～4時30分

\*ところ/大垣市民病院管理棟5階講堂

\*内容/同病院の医師による「気管支喘息で気をつけること」と題した講演

\*問合せ/同病院呼吸器内科(☎81-3341 内線2151)へ

