静里町　長屋蒼天くん（一歳）

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	持ち物・備考	料金	申込
子ども	４か月児健康診査	平成25年7月	１日～10日生まれの子	11/19(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	11/20(水)　＜受付＞13:00～13:30				
			21日～31日生まれの子	11/22(金)　＜受付＞13:00～13:30				
	10か月児健康診査	平成24年12月	１日～10日生まれの子	11/５(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	11/６(水)　＜受付＞13:00～13:30				
			21日～31日生まれの子	11/７(木)　＜受付＞13:00～13:30				
	１歳６か月児健康診査	平成24年4月	１日～10日生まれの子	11/12(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	11/13(水)　＜受付＞13:00～13:30				
			21日～30日生まれの子	11/14(木)　＜受付＞13:00～13:30				
大人	乳がん検診	35歳以上の女性（平成24年度の受診者は除く）		11/12・14・19・20・25・27・28　＜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、授乳後６か月未満、豊胸手術をしている人はご遠慮ください	1,000円	10/17～

＜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
子ども	１歳６か月児健康診査	平成24年３・４月生まれの子	11/15(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９・10月生まれの子	11/15(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９月～24年４月生まれの子	11/15(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	10/16～

◆◆◆指定された健診日に体調・都合などが悪い場合は、各保健センターへご連絡ください◆◆◆

学んで守る！自らを 介護予防教室

◆大垣市総合在宅介護支援センター
「転倒のしくみ」
＊**とき**／10月23日(水)　午後１時30分～２時30分
＊**ところ**／墨俣老人福祉センター（墨俣町上宿）
＊**問合せ**／同支援センター（☎77－2255）へ

◆大垣市中川在宅介護支援センター
「音楽療法で健康も生きがいも①」
＊**とき**／10月25日(金)　午後１時30分～３時
＊**ところ**／中川ふれあいセンター
＊**問合せ**／同支援センター（☎82－8850）へ

◆介護老人福祉施設サンヴェール大垣
「健康いきいき体操(からだ)③
～嚥下(えんげ)(飲み込み)予防～」
＊**とき**／11月５日(火)　午後１時30分～３時
＊**ところ**／サンヴェール大垣（東町）
＊**問合せ**／同施設（☎81－2215）へ

講師の動きに合わせ体操を楽しむ参加者

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歳以上の未就園児と保護者
＊**とき**／11月８日(金)　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**／10月18日から、同センター（☎75－2322）へ

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
＊**とき**／11月５日(火)　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、筆記具
＊**申込**／10月18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**／11月７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**／離乳食の試食、栄養相談など
＊**持ち物**／母子健康手帳、筆記具
＊**申込**／10月18日から、同センター（☎75－2322）へ

大垣地域 乳幼児相談

＊**とき**／11月６・13・20・27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
＊**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

歯をチェックして メタボ予防！ メタボ歯科健診

歯周病は、メタボリックシンドロームなどの全身の病気につながります。歯科健診で自分の歯の状態を知り、予防に努めましょう。

▷**対象**／市内在住の40歳以上の人
▷**実施期間**／平成26年２月28日まで
▷**受診機関**／市が委託した歯科医療機関〔詳しくは、市ホームページ（「平成25年度メタボ歯科健康診査」で検索）をご覧ください〕
▷**内容**／口腔内検査、歯周病検査、口腔衛生指導
▷**受診料**／300円
▷**申込**／受診前に直接、市が委託した歯科医療機関へ
▷**問合せ**／大垣市保健センター（☎75－2322）、上石津保健センター（☎45－2933）、墨俣保健センター（☎62－3112）へ

健康フェスタ2013 in 武道館

と　き／11月９日(土)
ところ／武道館トレーニングセンター

▷**骨密度・ヘモグロビン量測定会**
時間／午前９時30分～午後２時30分
▷**ステップエクササイズ**
時間／午前10時30分～11時45分
定員／30人（先着順）
▷**ヨーガ**
時間／午後１時～２時30分
定員／40人（先着順）

＊**申込**／11月１日までに、武道館で配布の申込書に必要事項を記入し、同館へ
＊**備考**／当日午後２時までは、参加者のみにトレーニングセンターを無料開放するため、一般利用は午後３時から

【問合せ】武道館（☎88－2550）へ

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、各保健センターへ要予約

内容	とき　※いずれも火曜日	ところ・問合せ
一般相談	11／５・19　9:00～11:00	大垣市保健センター（☎75－2322）
	11／19　9:00～11:00	上石津保健センター（☎45－2933）
	11／26　13:00～15:00	墨俣保健センター　（☎62－3112）
こころの相談	11／12　9:00～11:00	大垣市保健センター（☎75－2322）

認知症予防講演会

＊**とき**／12月７日(土)　午後１時30分～３時
＊**ところ**／中川ふれあいセンター
＊**定員**／300人（先着順）
＊**内容**／東北大学加齢医学研究所の川島隆太教授＝**写真**＝による「読み書き計算が脳の老化を防止する」と題した講演
＊**申込**／11月21日までに、大垣市保健センター（☎75－2322）へ

市民病院 公開講座

＊**とき**／11月２日(土)　午後１時30分～３時
＊**ところ**／大垣市民病院管理棟５階講堂
＊**内容**／同病院の慢性心不全看護認定看護師による「高血圧症を理解しよう」と題した講演
＊**備考**／駐車券と引き換えに無料駐車券を配布
＊**問合せ**／同病院救命救急部（☎81－3341　内線4516）へ

受診はお済みですか 国民健康保険 特定健康診査

国民健康保険では、40歳以上75歳未満の加入者を対象に、メタボリックシンドロームなどの予防を目的とした特定健康診査を行っています。

診査結果から、生活習慣の改善が必要とされる人には、特定保健指導を行います。

４月以降、対象者の皆さんには順次、受診票を送付してきましたが、健診はお済みでしょうか。生活習慣病予防の第一歩に、積極的な受診をお願いします。

＊**対象**／４月１日から健診当日までの期間に、大垣市国民健康保険に加入している昭和13年９月１日から昭和49年３月31日生まれの人　※妊婦や６か月以上入院している人を除きます
＊**受診方法**／送付した受診票と被保険者証などを持参し、市指定の医療機関（要予約）で受診　※対象者で受診票がない人は、窓口サービス課へお問い合わせください
＊**負担金額**／1,000円
＊**受診期限**／平成26年１月24日
＊**診査結果**／受診月から約２～３か月後に結果を送付
＊**問合せ**／同課国民健康保険グループ（内線455）へ