



上石津町牧田 安田陽菜理ちゃん（8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。



＜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10月1日～10日生まれの子	11／26(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
		平成22年10月11日～20日生まれの子	11／27(水) ＜受付＞12:45～13:15				
		平成22年10月21日～31日生まれの子	11／28(木) ＜受付＞12:45～13:15				
	フッ化物塗布	平成24年3月生まれの子（1回目） 平成23年9月生まれの子（2回目） 平成23年3月生まれの子（3回目） 平成22年9月生まれの子（4回目）	11／25(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	11／5～
大 人	胃がん検診	40歳以上の人	11／21、12／6・9・18 ＜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。今年度から保健センターでの検診もバス検診に変更	500円	11／11～
	大腸がん検診	40歳以上の人	12／4・6・13・18・20 ＜受付＞9:00～10:30 (12／4のみ13:00～14:00)	保健センター	申し込み後、保健センターから採便検査セットを郵送。提出日に持参	300円	11／11～ 11／20

＜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3・4月生まれの子	11／21(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
	3歳児健康診査	平成22年9・10月生まれの子	11／21(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
	フッ化物塗布	平成22年9月～24年4月生まれの子	11／21(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	11／5～

◆◆◆ 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 ◆◆◆

11月12日～25日は「女性に対する暴力をなくす運動」期間

国は毎年、11月12日から25日までを「女性に対する暴力をなくす運動」の期間としています（11月25日は「女性に対する暴力撤廃の国際デー」）。

女性に対する夫・パートナーからの暴力、性犯罪、セクシャル・ハラスメント、ストーカー行為などは、女性の人権を著しく侵害す

るもので、許されるものではありません。

大垣市男女共同参画推進連絡協議会、市、西濃振興局は、街頭啓発を行い、女性に対する暴力のない社会づくりを進めます。

街頭啓発

◆とき／11月16日(土) 午後0時30分～1時

◆ところ／大垣城ホール前 大垣駅通り



女性に対する暴力根絶のためのシンボルマーク

一人で悩まずお電話を「女性の人権ホットライン」

岐阜県地方務局は、女性の人権を守るための相談電話「女性の人権ホットライン」を開設します。

夫・パートナーからの暴力や職場などにおけるセクシャル・ハラスメントなど、女性をめぐる人権相談に人権擁護委員や法務局職員が電話で応じます。

秘密は厳守されますので、お気軽にご利用ください。

《女性の人権ホットライン（☎0570－070－810）》

開設期間 11月12日(月)～18日(日)

相談時間 月～金曜日 午前8時30分～午後7時
土・日曜日 午前10時～午後5時

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／11月22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)

＊持ち物／母子健康手帳、筆記具

＊申込／11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／11月23日(土・祝) 午前9時15分～正午

＊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、妊娠疑似体験、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／11月8日から、同センター（☎75－2322）へ



墨俣・上石津地域 乳幼児相談

＊対象／乳幼児を持つ保護者

＊とき／①11月19日(火) 午前9時30分～11時30分、②11月26日(火) 午前9時～正午(受付：午前11時まで)

＊ところ／①墨俣保健センター ②上石津保健センター

＊持ち物／母子健康手帳、筆記具

＊問合せ／①墨俣保健センター（☎62－3112）、②上石津保健センター（☎45－2933）へ



11月11日～17日は

全国糖尿病週間

糖尿病にご用心!!

生活習慣病の中でも、近年、急激に増加している糖尿病。国は、11月11日から17日までを「全国糖尿病週間」とし、全国一斉に糖尿病予防の啓発活動を行っています。

糖尿病の初期は、自覚症状がないのが特徴。頻尿や手足のしびれなどの症状が出る頃には既に進行していることが多く、失明や透析だけでなく、脳梗塞や心筋梗塞などの合併症を引き起こす恐ろしい病気です。

●自己管理と検診で糖尿病を予防しよう

糖尿病予防は、肥満を防ぐことがポイントです。過食や脂肪の過剰摂取を控え、適度な運動を心がけるようにしましょう。

また、年に1度は検診を受け、体の状態を把握し、自身の生活習慣を振り返ることも大切です。

なお、大垣市保健センターでは、糖尿病予防教室を年4回、実践コースを年2回開いていますので、ぜひご参加ください。



介護予防教室



と き	ところ	テ ー マ	申込	主催・問合せ
11／9(土) 13:30～15:00	老人保健施設西濃西館(藤江町)	認知症の対応について	不要	老人保健施設西濃在宅介護支援センター ☎73－4007
11／12(火) 13:30～15:00	お勝山ふれあいセンター(牧野町)	音楽で脳いきいきヘルシーライフ②	不要	お勝山在宅介護支援センター ☎71－2252
11／13(水) 13:30～14:30	上石津老人福祉センター(上石津町牧田)	栄養の働き・ウエイトコントロール	不要	大垣市総合在宅介護支援センター ☎77－2255
11／13(水) 13:30～15:00	くすのき苑(多芸島)	お化粧で顔も心も若々しく	要	くすのき苑 ☎89－8100
11／15(金) ①10:30～11:30 ②13:30～14:30	総合福祉会館(馬場町)	栄養の働き・ウエイトコントロール	要	大垣市総合在宅介護支援センター ☎77－2255

気軽に健康チェック！

―市民の健康広場―



血圧や体脂肪の測定をする来場者

健康への関心を高めてもらうイベント「市民の健康広場」が10月20日、大垣城ホールで開かれ、約1,400人の来場者でにぎわいました。

今年は、市や保健・福祉・医療関係団体などが計27ブースを出展。レントゲン検査や、血圧・血管年齢測定、歯の健診など、実際に体の状態を知ることができる体験型のブースなどが設けられ、来場者は、気軽に自分の健康状態をチェックしていました。



●●●発達とことばの相談会●●●

＊とき／11月24日(日) 午前9時～午後3時

＊ところ／ひまわり学園(禾森町)

＊内容／発音が不明瞭、言葉が遅い、集団行動が取れないなど、子どもの発達や聞こえ、言葉に関する相談（1人1時間程度）

＊申込／11月18日までに、同学園（☎78－2498）へ

＊備考／上記の日時以外にも、毎月第2・4火曜日の午後1時から3時まで相談を実施 ※事前予約が必要

街頭献血にご協力を

病気やけがなどで苦しむ患者さんの大切な命を守るため、ご協力をお願いします。

下表の※印が付いた会場での献血は、400ml限定となっていますのでご注意ください。

＊対象／16歳から69歳までの健康な人（65～69歳の人は、60～64歳の間に献血経験が必要です）



と き	ところ
11／2(土) 9:30～11:30	墨俣さくら会館(墨俣町上宿)
11／2(土) 13:30～16:00	アル・プラザ鶴見(鶴見町) ※
11／7(木) 9:30～11:20、12:20～16:30	岐阜経済大学(北方町)
11／14(木) 9:45～12:00、13:30～16:00	アクアウォーク大垣(林町) ※
11／24(日) 9:00～12:00、13:30～16:00	イオンモール大垣(外野) ※
11／26(火) 13:30～14:15	牧田支所(上石津町牧田)
11／30(土) 10:00～12:00	平和堂ノースウエスト店(御膳町) ※
11／30(土) 13:30～16:00	星和中学校(桑田町)