



上石津町下山 高橋奏暖くん(7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	備考	料金	申込
4か月児健康診査	平成25年8月 1日～10日生まれ	12/17(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	12/18(水) <受付>13:00～13:30				
	21日～31日生まれ	12/19(木) <受付>13:00～13:30				
10か月児健康診査	平成25年11月 1日～10日生まれ	12/2(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	12/3(火) <受付>13:00～13:30				
	21日～31日生まれ	12/6(金) <受付>13:00～13:30				
1歳6か月児健康診査	平成24年5月 1日～10日生まれ	12/9(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	12/10(火) <受付>13:00～13:30				
	21日～31日生まれ	12/11(水) <受付>13:00～13:30				
成人健康診査	18歳～39歳の人(今年度中に40歳になる人は除く)	12/12(木)・13(金) <受付>13:00～13:15 13:30～13:45	保健センター	内科・歯科健診、血液検査など	500円	11/25～
肝炎ウイルス検診	40歳の人、41歳以上の未受診者	12/12(木)・13(金) <受付>14:15～14:30				
前立腺がん検診	50歳以上の男性					
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)	12/3(火)・10(火)・12(木)・18(水)・19(木)・25(水)・26(木) <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	11/19～
子宮頸部がん検診	20歳以上の女性	11/29(金)、12/4(水) <受付>13:00～14:00	保健センター	ズボン不可 ※隔年受診で毎年受診と同様の有効性あり	500円	11/19～

## <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
4か月児健康診査	平成25年7月・8月生まれ	12/5(木) <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
10か月児健康診査	平成25年1月・2月生まれ	12/5(木) <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

## <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
4か月児健康診査	平成25年7月・8月生まれ	12/16(月) <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
10か月児健康診査	平成25年1月・2月生まれ	12/16(月) <受付>13:30～13:45	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

上記に記載された指定健診日に体調・都合が悪い場合は、各保健センターへご連絡ください！

## 保健センターの教室など

### 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/12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/親子でおよつを作る
- \*持ち物/エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記具
- \*申込/11月20日から、同センター(☎75-2322)へ

分～) \*ところ/大垣市保健センター \*内容/離乳食の進め方と試食、育児指導など \*持ち物/母子健康手帳、筆記具 \*申込/11月20日から、同センター(☎75-2322)へ

### 大垣地域 乳幼児相談

- \*とき/12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
- \*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/12月2日(月) 午前10時～正午(受付:午前9時45

### 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要予約

内容	とき ※いずれも火曜日	ところ・問合せ
一般相談	12/3・17 9:00～11:00	大垣市保健センター(☎75-2322)
	12/17 9:00～11:00	上石津保健センター(☎45-2933)
	12/24 13:00～15:00	墨俣保健センター(☎62-3112)
こころの相談	12/10 9:00～11:00	大垣市保健センター(☎75-2322)

## 医療保険未加入者の健康診査

- ▷対象/40歳以上で、医療保険(国民健康保険、共済組合、全国健康保険協会管掌健康保険、後期高齢者医療保険)に加入していない生活保護世帯などの人
- ▷とき/12月12日(木)・13日(金) ※時間は後日指定
- ▷ところ/大垣市保健センター
- ▷内容/メタボリック・シンドロームなどの予防を目的とした健康診査と保健指導 ※診査結果は受診日から約2か月後に郵送
- ▷申込/11月25日～12月5日の平日に、同センター(☎75-2322)へ

## 介護予防教室 学んで守る!自らの



とき	ところ	テーマ	申込	主催・問合せ
11/21(木) 13:30～14:30	特別養護老人ホームバサダ(北方町)	世界に一つ オリジナルマイバッグ作り	要	特別養護老人ホームバサダ ☎78-2384
11/22(金) 13:30～15:00	大東グループホーム(東前)	災害に備えて 非常食体験	不要	大東在宅介護支援センター ☎82-2812
11/27(水) 13:30～14:30	墨俣老人福祉センター(墨俣町上宿)	栄養の働き ウェイトコントロール	不要	大垣市総合在宅介護支援センター ☎77-2255
11/29(金) 13:30～15:00	中川ふれあいセンター(中川町)	いつまでも若々しく、元気はつらつ教室	不要	大垣市中川在宅介護支援センター ☎82-8850
11/30(土) 13:30～15:00	友和苑(入方)	レクリエーション～作って予防、遊んで活力～	不要	友和苑在宅介護支援センター ☎88-2522
12/4(水) 13:30～15:00	介護老人保健施設サツツアの園(多芸島)	いっぱい笑って、いっぱい身体を動かしましょう	要	介護老人保健施設サツツアの園 ☎83-1775
12/6(金) 10:30～11:30	総合福祉会館(馬場町)	骨粗しょう症とは?	要	大垣市総合在宅介護支援センター ☎77-2255

## 子宮頸部がん・乳がん検診 無料クーポン券

市は、今年5月、下表の対象者(3月31日現在)に、子宮頸部がん検診および乳がん検診の無料クーポン券=写真=を郵送しました。いずれも、来年2月28日が使用期限です。未使用の方は、早めに受診してください。なお、券を受け取っていない人など、大垣市保健センター(☎75-2322)へお問い合わせください。

検診名	対象	検診内容	申込
子宮頸部がん検診	20・25・30・35・40歳の女性	問診、視診、細胞診	不要 ※委託医療機関で受診
乳がん検診	40・45・50・55・60歳の女性	問診、視触診、マンモグラフィー検査	必要 ※大垣市保健センターへ要問合せ

## 全地域 糖尿病予防教室

- \*対象/糖尿病の人など
- \*とき/12月14日(土) 午前9時～午後4時
- \*ところ/大垣市保健センター
- \*内容/糖尿病の予防・治療法の説明、栄養指導、予防食の調理実習、運動実技など
- \*持ち物/エプロン、三角巾、運動服、タオル、飲み物、筆記具
- \*定員/25人(先着順)
- \*参加料/500円(材料費)
- \*申込/11月15日～12月5日の



## 全地域 健康講座

- 平日に、同センター(☎75-2322)へ
- \*とき/12月3日(火) 午前10時30分～11時30分
- \*ところ/大垣市保健センター
- \*内容/元大垣市民病院院長の松井永二さんによる「糖尿病について」と題した講話
- \*問合せ/同センター(☎75-2322)へ

## 市民病院 公開講座

- \*とき/11月27日(水) 午後3時～4時
- \*ところ/大垣市民病院管理棟5階講堂
- \*内容/同病院循環器内科の森島島長による「心臓細動って、どういう病気?」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/同病院診療検査科(☎81-3341 内線4521)へ

## おわび 訂正

本紙11月1日号の10面でお知らせした「女性の人權ホットライン」の開設期間に誤りがありました。正しくは、「11月18日(月)～24日(日)」です。おわびして訂正します。