



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>

健診・検診名	対象	とき	ところ	備考	料金	申込
子ども 4か月児健康診査	平成25年9月1日～10日生まれの子	1／10(金) <受付>13:00～13:30	保健センター	【持ち物】母子健康手帳、「つくしち子」の中の健康診査票、筆記具	無料	不要
	平成25年9月11日～20日生まれの子	1／14(火) <受付>13:00～13:30				
	平成25年9月21日～30日生まれの子	1／15(水) <受付>13:00～13:30				
大人 10か月児健康診査	平成25年2月1日～10日生まれの子	1／7(火) <受付>13:00～13:30	保健センター	【持ち物】母子健康手帳、「つくしち子」の中の健康診査票、筆記具	無料	不要
	平成25年2月11日～20日生まれの子	1／8(水) <受付>13:00～13:30				
	平成25年2月21日～28日生まれの子	1／9(木) <受付>13:00～13:30				
大人 胃がん検診	40歳以上の人	1／16(木)・24(金) <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	12／16～
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）	1／9(木)・15(水)・16(木)・21(火)・23(木)・27(月)・29(水) <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ヶ月未満、豊胸手術をしている人はご遠慮ください	1,000円	12／17～

<上石津地域>

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5・6月生まれの子	1／17(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、「つくしち子」の中の健康診査票、筆記具	無料	不要
	平成22年11・12月生まれの子	1／17(金) <受付>13:30～13:45				
	フッ化物塗布	平成22年11月～24年6月生まれの子				

◆◆◆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◆◆◆

知っておこう！インフルエンザ

毎年、この時期から流行の拡大が予想されるインフルエンザ――。



インフルエンザは、風邪の症状とともに、急に高熱が出て頭痛や全身のだるさなどが現れるという特徴があります。また、伝染性が非常に強く、高齢者や乳幼児、免疫力が低下している人は、重症化しやすいので、特に注意が必要です。

個人ができる予防対策は…

予防の3原則「感染経路を断つ」「抵抗力をつける」「免疫をつける」を実践しましょう。

- ①感染経路を断つ ▶できるだけ人ごみや繁華街など多くの人が集まる場所に行くのを避ける ▶帰宅時は手洗い・うがいをする ▶こまめに部屋を換気する ▶室内では加湿器などを使って適度な湿度(50～60%)を保つ ▶外出時はマスクをつける
- ②抵抗力をつける ▶バランスのとれた食事と睡眠を十分とる ▶適度な運動を心がける

③免疫をつける ▶流行する前に予防接種を受ける ※予防接種は重症化を抑える効果がありますが、接種したからといって発症しないわけではありません

インフルエンザかなと思ったら

- インフルエンザかな？と思ったら、次のことを心がけ、早く治しましょう。
- ①早めに医療機関で受診する
 - ②安静にして、しっかりと睡眠をとる
 - ③水分を十分にとり、消化が良くて温かい食事をとる
 - ④しっかりと保温する



保健センターの教室など

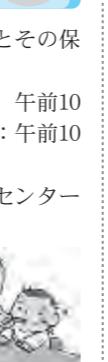
全地域 ぱくぱくキッチン

- * 対象／2歳以上の未就園児と保護者
- * とき／1月10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／親子でおやつを作る
- * 持ち物／母子健康手帳
- * 申込／歯科・運動相談は同センター(81-2322)へ要予約



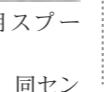
全地域 うりんこ学級

- * 対象／8～10か月児とその保護者
- * とき／1月9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、子ども用スプーン、筆記具
- * 申込／12月18日から、同センター(81-2322)へ



大垣・墨俣地域 ひよこ学級

- * 対象／5～6か月児を持つ保護者
- * とき／1月7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／12月18日から、同センター(81-2322)へ



おめでとう！
8020
よい歯の高齢者表彰式



「8020よい歯の高齢者表彰式」が11月24日、情報工房で開かれました=写真=。

この表彰は、80歳以上で20本以上の健康な歯を持つと認められたお年寄りを表彰するもので、今年は156人（男性76人、女性80人）が受賞しました。

「歯は健康の源」と言われるように、健康な歯を多く残すことは、豊かな食生活と健康で楽しい日常生活につながります。歯みがきをしっかりと行うとともに、定期的な歯科健診でむし歯などの早期発見・治療に心がけましょう。

大垣・上石津・墨俣地域 健康相談

- * 申込／「一般相談」の理学療

内容	とき	ところ・問合せ
一般相談	1／7(火)・21(火) 9:00～11:00	大垣市保健センター(81-2322)
	1／21(火) 9:00～11:00	上石津保健センター(81-2933)
	1／28(火) 13:00～15:00	墨俣保健センター(81-3112)
こころの健康相談	1／14(火) 9:00～11:00	大垣市保健センター(81-2322)
	1／31(金) 9:00～11:00	中川ふれあいセンター ※予約は、大垣市保健センターへ

介護 予防 教室

- * とき／12月25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
- * テーマ／骨粗しょう症とは？
- * 問合せ／市総合在宅介護支援センター一(81-2255)へ



公開講座

市民病院

- * とき／12月26日(木) 午後2時～3時
- * ところ／大垣市民病院管理棟5階講堂
- * 内容／同病院リハビリテーションセンターの理学療法士による「心臓リハビリのお話」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



各小中学校へ

- ▷ 鹿児島市教育委員会 マンガ教材各40冊ずつ
- [東小学校・江並中学校へ]
- ▷ 大垣モラロジー事務所 掛け時計2点
- [中川小学校へ]
- ▷ 大垣ベンチャーカラブ 図書カード3万円分
- [日新幼稚園へ]
- ▷ 多賀悟 マコモタケ10kg
- [南保育園・南幼稚園・南小学校へ]
- ▷ 立川敬二 10万円
- [社会福祉事業の充実のため]
- ▷ 大垣プラツキ商店街振興組合2万7,110円 ▷ 部落解放同盟・岐阜県連合会大垣支部40万3,890円 ▷ もめんの花 3万400円
- [保育環境の充実のため]
- ▷ 日本教育公務員弘済会岐阜支部 絵本118冊
- [生涯保全のため]
- ▷ マックスバリュ中部株20万9,262円 ▷ 株丸順株主有志一同71万円
- [入院治療のお礼]
- ▷ 佐藤敬頤 車いす2台
- [交通安全対策のため]
- ▷ 株宇佐美組 カラー舗装140m²
- [三城公園へ]
- ▷ 共立コンピューターサービス株 樹木2本
- [大垣公園へ]
- ▷ 大垣城ライオンズクラブ モニュメント時計1基
- [保健センターへ]
- ▷ 大垣水都ライオンズクラブ 浴浴人形など5点