



中野町 黒川結衣ちゃん(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。



<大垣地域>

大垣市保健センター (☎75-2322)

健診・検診名	対象	日時	会場	備考	料金	申込
1歳6か月児健康診査	平成24年6月1日～10日生まれの子	1/21(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
	平成24年6月11日～20日生まれの子	1/22(水) <受付>13:00～13:30				
	平成24年6月21日～30日生まれの子	1/23(木) <受付>13:00～13:30				
3歳児健康診査	平成22年12月1日～10日生まれの子	1/28(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12月11日～20日生まれの子	1/29(水) <受付>12:45～13:15				
	平成22年12月21日～31日生まれの子	1/30(木) <受付>12:45～13:15				
フッ化物塗布	平成24年5月生まれの子(1回目)	1/24(金) <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	1/7～
	平成23年11月生まれの子(2回目)					
	平成23年5月生まれの子(3回目)					
	平成22年11月生まれの子(4回目)					

<墨俣地域>

墨俣保健センター (☎62-3112)

健診・検診名	対象	日時	会場	備考	料金	申込
1歳6か月児健康診査	平成24年5・6月生まれの子	1/16(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、新しい歯ブラシ	無料	不要
3歳児健康診査	平成22年11・12月生まれの子	1/16(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、新しい歯ブラシ	無料	不要
フッ化物塗布	平成22年11月～24年6月生まれの子	1/16(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	1/6～

◆◆◆ 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 ◆◆◆

献血、始めてみませんか

血液は人工で造ることができず、長時間の保存ができません。そのため、患者に必要な血液を十分に供給するには、絶えず健康な人の新鮮な血液が必要となります。献血にご協力いただき、社会貢献することの素晴らしさを感じてみませんか。

右表の※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歳の方は、60～64歳までの間に献血経験が必要)



平日でも多くの人が献血をしている会場

とき	ところ
1/3(金) 9:00～12:00、13:30～16:00	イオンモール大垣(外野)※
1/4(土) 9:30～12:00、13:30～16:00	イオンタウン大垣(三塚町)※
1/7(火) 9:30～12:00、13:30～16:00	大垣市役所
1/8(水) 9:30～12:00、13:30～16:00	大垣市役所
1/9(木) 9:45～12:00、13:30～16:00	アークアウォーク大垣(林町)※
1/24(金) 13:30～16:30	大垣市クリーンセンター
2/2(日) 9:00～12:00、13:30～16:00	イオンモール大垣(外野)※

「はたちの献血」キャンペーン <1/1～2/28>

新たに成人式を迎える「はたち」の若者を中心として、広く皆さんに対し献血に関する理解と協力を呼びかける「はたちの献血」キャンペーンが、1月1日から2月28日まで行われます。

冬季は献血協力者が減少しますので、ご協力をお願いします。

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/1月17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/1月6日から、同センター(☎75-2322)へ



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



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/①1月21日(火) 午前9時30分～11時30分、②1月28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



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/1月25日(土) 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り方など

「無煙たばこ」の健康影響にご注意を

無煙たばこは、他のたばこ製品と同様に、使用者へ健康影響を及ぼすものです。特にスヌース(加工したたばこ葉が入った小袋を上唇の裏にはさんで使用する無煙たばこ)に関しては、その影響を懸念する声が増えており、注意が必要です。

◆「無煙たばこ」による健康影響など

無煙たばこは、30種類近くの発がん性物質を含んでいるといわれ、口腔がんの原因となるほか、歯周疾患を引き起こし、心筋梗塞や脳卒中などのリスクを高めます。

特に、スヌースは、口腔粘膜や鼻腔粘膜からのニコチンの吸収速度が速く、依存に陥りやすいことが指摘されています。また、その容器は、お菓子などと見間違えやすい外装で、幼児が誤って口に含むなど、誤飲・誤用のおそれもあります。

関連情報など詳しくは、厚生労働省ホームページへ。

学んで守る! 自らを 介護予防教室

市は、65歳以上の人を対象に、市内の在宅介護支援センターなどで、「介護予防教室」を随時行っています。みんなで楽しみながら生活機能の低下を予防します。ぜひご参加ください。

- ◆お勝山在宅介護支援センター 「生活に運動を取り込んで、元気な身体作り③」
- ※とき/1月14日(火) 午後1時30分～3時
- ※ところ/お勝山ふれあいセンター(牧野町)
- ※問合せ/同支援センター(☎71-2252)へ
- ◆総合在宅介護支援センター 「ストレスと免疫」
- ※とき/1月15日(水) 午後1時30分～2時30分



「脳を使う習慣」を考える 認知症予防講演会



「認知症予防講演会」が12月7日、中川ふれあいセンターで開かれました=写真=。

当日は、東北大学・加齢医学研究所の川島隆太教授が「読み・書き・計算が脳の老化を防止する」と題して講演。認知症を予防するためには、手紙を書いたり、料理をするなど、脳に楽をさせない工夫が大切などと訴え、約400人の来場者が、認知症予防についての考えを深めました。

市民病院の講座 病気の知識 身に付けよう

<市民公開講座>

- とき/1月21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「COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは-肺の健康を守るために-」と題した講演
- 問合せ/同病院診療検査科(☎81-3341 内線2151)へ



<喘息教室>

- とき/1月24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「気管支喘息について知ろう」と題した講演
- 問合せ/同病院呼吸器内科(☎81-3341 内線2151)へ

★いずれの講座も、駐車券と引き換えに無料駐車券を配布

こころの健康講座

- 心の疲れとうつ病について勉強する「こころの健康講座」が開かれます。一人で悩まず、大切な自分と家族、仲間を守るために勉強してみませんか。
- ◆とき/1月27日(月) 午後2時～4時
- ◆ところ/西濃総合庁舎2階2-3会議室
- ◆内容/精神保健福祉士による「心の疲れとうつ病-こころのSOS、理解と対応-」と題した講演
- ◆定員/40人(先着順)
- ◆申込/1月17日までに、西濃保健所健康増進課(☎73-1111 内線275)へ



- ※ところ/上石津老人福祉センター(上石津町牧田)
- ※問合せ/同支援センター(☎77-2255)へ
- ◆総合在宅介護支援センター 「ストレスと免疫」

- ※とき/1月17日(金) ①午前10時30分～11時30分 ②午後1時30分～2時30分
- ※ところ/総合福祉会館(馬場町)
- ※申込/同支援センター(☎77-2255)へ



講師の動きに合わせて体操を楽しむ参加者