



荒尾町 坂本千紘ちゃん(1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10月1日～10日生まれの子	2/18(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25年10月11日～20日生まれの子	2/19(水) <受付>13:00～13:30				
	平成25年10月21日～31日生まれの子	2/20(木) <受付>13:00～13:30				
10か月児健康診査	平成25年3月1日～10日生まれの子	2/3(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
	平成25年3月11日～20日生まれの子	2/4(火) <受付>13:00～13:30				
	平成25年3月21日～31日生まれの子	2/5(水) <受付>13:00～13:30				
1歳6か月児健康診査	平成24年7月1日～10日生まれの子	2/12(水) <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7月11日～20日生まれの子	2/13(木) <受付>13:00～13:30				
	平成24年7月21日～31日生まれの子	2/14(金) <受付>13:00～13:30				
胃がん検診	40歳以上の人	2/14(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	1/16～
乳がん検診	35歳以上の女性(平成24年度の受診者は除く)	2/4・13・18・20・24・27 <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	1/17～
子宮頸部検診	20歳以上の女性	1/31・2/7 <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	1/17～

<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	備考	料金	申込
4か月児健康診査	平成25年9・10月生まれの子	2/6(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3・4月生まれの子	2/6(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9・10月生まれの子	2/7(金) <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3・4月生まれの子	2/7(金) <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

保健センターの教室など

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/2月3日(月) 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/離乳食の進め方と試食、育児指導など
*持ち物/母子健康手帳、筆記具
*申込/1月20日から、同センター(☎75-2322)へ

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/2月4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/1月20日から、同センター(☎75-2322)へ

大垣地域 乳幼児相談

*とき/2月5・12・19・26日 いずれも水曜日の午前9時～正午(受付:午前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、筆記具
*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

妊婦や子どもの近くで たばこを吸わないで

たばこを吸わない人が、知らないうちにたばこの煙を吸ってしまう「受動喫煙」。200種類以上の有害な化学物質を含むたばこの煙は喫煙者本人だけでなく、周囲の人の健康にも悪影響を与えます。特に、妊婦や乳幼児には配慮が必要です。詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322)へ。

<妊婦が受動喫煙すると…>

- ◆流産・早産の危険が高まる
- ◆胎児の成長が悪化し、低出生体重児となる可能性が高まる
- ◆たばこの臭いで吐き気が増すなど、つわりがひどくなる

<乳幼児が受動喫煙すると…>

- ◆ぜんそく・気管支炎・中耳炎などにかかりやすくなる

- ◆キレやすく、落ち着きのないうちになりやすい
 - ◆体の発育が悪くなる
 - ◆SIDS(乳幼児突然死症候群)を引き起こす恐れがある
- 大切な人が健康であるために あなたの優しさと 心づかいが必要です…

市民病院



公開講座

*とき/2月3日(月) 午後2時～3時
*ところ/大垣市民病院管理棟5階講堂
*内容/同病院の耳鼻咽喉科医師による「アレルギー性鼻炎について」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

介護予防教室

とき	ところ	テーマ	申込	主催・問合せ
1/22(水) 13:30～14:30	墨俣老人福祉センター(墨俣町上宿)	ストレスと免疫	不要	市総合在宅介護支援センター ☎77-2255
1/23(木) 13:30～14:30	特別養護老人ホームパサーダ(北方町)	音楽で心も体もリフレッシュ	要	特別養護老人ホームパサーダ ☎78-2984
1/24(金) 13:30～15:00	大東在宅介護支援センター(東前)	ハンドセラピーで知覚を刺激し心を温める	不要	大東在宅介護支援センター ☎82-2812
1/31(金) 13:30～15:00	中川ふれあいセンター(中川町)	認知症予防の体操	不要	市川中川在宅介護支援センター ☎82-8850
2/4(火) 13:30～15:00	サンヴェール大垣(東町)	健康いきいき体操④～腰痛予防～	不要	サンヴェール大垣 ☎81-2215
2/5(水) 13:30～14:30	上石津老人福祉センター(上石津町牧田)	バランスの良い身体づくり・正しい姿勢	不要	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、昨年5月、下表の対象者(平成25年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、2月28日が使用期限です。未使用の方は、早めに券を使って受診してください。なお、券を受け取っていない人などは、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

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	2/4・25	9:00～11:00	大垣市保健センター(☎75-2322)
	2/18	9:00～11:00	上石津保健センター(☎45-2933)
	2/25	13:00～15:00	墨俣保健センター(☎62-3112)
こころの相談	2/18	9:00～11:00	大垣市保健センター(☎75-2322)

聴覚障がい者の コミュニケーションをサポート!

市は、耳や言葉が不自由な人のコミュニケーションを円滑にする「電話お願い手帳」と「ふれあい速達便」を配布しています。これらは、鞆NTT西日本一太田支店から、毎年寄付されているものです。「電話お願い手帳」=写真・上=は、外出先で電話連絡をする必要がある場合、用件や連絡先などを書いて近くの人に協力をお願いすることができます。また、「ふれあい速達便」=写真・下=は、ファクスを簡単に利用できるように工夫された送信用紙です。



「電話お願い手帳」と「ふれあい速達便」は、社会福祉課の窓口や、大垣市障害者団体連絡協議会(総合福祉館内2階)で配布しています。コミュニケーションの手助けに、ぜひご利用ください。詳しくは、社会福祉課(内線478)へ。