



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
子 ども	3歳児健康診査	平成23年1月1日～10日 生まれの子	2/24(月) <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23年1月11日～20日 生まれの子	2/25(火) <受付>12:45～13:15				
		平成23年1月21日～31日 生まれの子	2/26(水) <受付>12:45～13:15				
	フッ化物塗布	平成24年6月生まれの子 (1回目) 平成23年12月生まれの子 (2回目) 平成23年6月生まれの子 (3回目) 平成22年12月生まれの子 (4回目)	2/21(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	2/5～
大 人	成人健康診査	18～39歳の人（今年度中 に40歳になる人を除く）	2/27(木)、2/28(金) <受付>13:00～13:15、13:30～13:45	保健センター	成人健診（歯科含む）	500円	2/7～
	肝炎ウイルス検診	40歳の人、41歳以上で未 受診の人	2/27(木)、2/28(金) <受付>14:15～14:30	保健センター	血液検査（B型・C型）	500円	
	前立腺がん検診	50歳以上の男性	2/27(木)、2/28(金) <受付>14:15～14:30	保健センター	血液検査（P S A）	500円	

◆◆◆ 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 ◆◆◆

保健センターの教室など

上石津地域 ひよこ学級

- *対象／5～6か月児を持つ保護者
- *とき／2月20日(木) 午前10時～11時（受付：午前9時30分～）
- *ところ／上石津保健センター
- *内容／離乳食の進め方と試食、事故防止の話など
- *持ち物／母子健康手帳、筆記具
- *申込／2月3日から、同センター（☎45-2933）へ



全地域 糖尿病予防教室

- *とき／2月22日(土) 午前9時～午後4時
- *ところ／大垣市保健センター

- *内容／栄養指導、調理実習、運動実技、糖尿病の説明など
- *持ち物／エプロン、三角巾、運動服、筆記具
- *定員／25人（先着順）
- *参加料／500円（材料費）
- *申込／2月13日までに、同センター（☎75-2322）へ

墨保・上石津地域 乳幼児相談

- *対象／乳幼児を持つ保護者
- *とき／①2月18日(火) 午前9時30分～11時30分 ②2月25日(火) 午前9時～正午（受付：午前11時まで）
- *ところ／①墨保保健センター 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墨保保健センター（☎62-3112）、②上石津保健センター（☎45-2933）へ

全地域 マタニティ教室

- *対象／妊娠5～7か月の妊婦
- *とき／2月14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／2月5日から、同センター（☎75-2322）へ



街頭献血にご協力をお願いします!!

- *対象／16～69歳の健康な人（65～69歳の方は、60～64歳の間に献血経験が必要です）

と き	と ころ	備考
2月8日(土) 午前10時～正午 午後1時30分～4時	平和堂ノースウエスト店(兼野町)	400ml 限定
2月13日(木) 午前9時45分～正午 午後1時30分～4時	アクアウォーク大垣(林町)	400ml 限定
2月21日(金) 午前9時～正午 午後1時30分～4時	大垣フォーラムホテル(万石)	—
2月23日(日) 午前9時～午後4時	イオンタウン大垣(三塚町)	—
3月1日(土) 午前9時30分～正午 午後1時30分～4時	イオンタウン大垣(三塚町)	—
3月2日(日) 午前9時～正午 午後1時30分～4時	イオンモール大垣(外野)	400ml 限定

流行しています! インフルエンザ・ノロウイルス

全国的にインフルエンザウイルスやノロウイルスの感染が大流行しています。どちらも重症化すると生命に関わることもある怖い病気です。正しい知識を身につけ、感染に備えましょう。
詳しくは、大垣市保健センター（☎75-2322）へ。

インフルエンザウイルス

◆特徴

高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などを伴う。感染力が強く、流行しだすと一気に感染者が増加する。



◆対策

- ・手洗い、うがいでウイルスを除去する
- ・湿度を50～60％に保つ
- ・腹巻や湯たんぽなどを利用し体を温め免疫力を高める
- ・十分な睡眠や適度な運動で体調を整える
- ・バランスの良い食事で体力をつける

- つける
- ・できるだけごみを避け、やむを得ない場合はマスクを着用する

◆感染・発症してしまったら

- ・適切な治療を受け、しっかり休養する
- ・周囲の人にうつさないよう配慮する（外出を控える、マスクを着用する、咳をするときは人がいない方を向くなど）
- ・十分な水分を補給する



ノロウイルス

◆特徴

吐き気、おう吐、下痢、腹痛、発熱などの症状を伴う。アルコールや高温に対する抵抗性が強く、水中でも長時間生きることができると、集団感染を引き起こすことがある。

◆対策

- ・トイレの後、調理前、配膳前、食事前には十分に手洗いを
- ・調理器具は、煮沸消毒や家庭用漂白剤（塩素系）消毒を行



- い、常に清潔に保つ
- ・生食や半生食は控え、食品の中心部まで75℃で1分以上加熱する（二枚貝は85℃で1分以上加熱する）

◆二次感染に注意

- ・感染者のおう吐物や便を処理するときは、ビニール手袋やマスクなどを使用し、処理後は十分に手洗いを
- ・感染者のおう吐物や便が付着した場所は、家庭用漂白剤（塩素系）で消毒する



一人ひとりが日頃から予防を心がけ
ウイルスに負けない健康生活を送りましょう

家内安全や子宝を祈願

「山の講まつり」



子宝を願い、ご神体に触れる女性

男性のシンボルに見立てたご神体を担ぎ、各家々を回る奇祭「山の講まつり」が1月12日、青墓町と青野町で行われました。

この祭りは、家内安全や商売繁盛を祈願するもので、特に新婚家庭の新妻がご神体に触れると、子宝に恵まれるといわれています。当日、青墓町内では男衆25人が、アカマツの木を削って作ったご神体を担ぎ、68軒を回りました。

風しんの予防接種費用を全額助成

安心して子どもを産み・育てることができるために

妊娠初期の女性が風しんにかかる、難聴や心疾患、白内障、発達の遅れなどの障がいをもった赤ちゃんが生まれる可能性があります。市は全国的な風しんの流行をふまえ、予防接種費用の全額助成を行っています。助成の期限は3月31日です。対象の人は早めの接種をお勧めします。



対象者

- 市内に住民登録をしている、次のいずれかに該当する人
- ①23歳以上（平成2年4月1日以前生まれ）で妊娠を予定または希望している女性
- ②妊娠している女性の夫
- ※ただし、次の人は対象外
- ・妊婦健診で風しんの抗体が十分にないと判定された妊婦の夫
- ・風しんにかかったことがある人
- ・風しんの予防接種履歴がある人

接種場所

市が委託した医療機関（市ホームページに一覧を掲載）

助成手続

運転免許証や健康保険証など本人確認のできるもの、印鑑を持参し、各保健センターへ
※妊娠している女性の夫は、母子健康手帳も必要

問合せ

大垣市保健センター（☎75-2322）、上石津保健センター（☎45-2933）、墨保保健センター（☎62-3112）へ

助成期間

3月31日まで

◆老人保健施設西濃在宅介護支援センター

「“食べる力”を鍛えよう～誤嚥・窒息予防のために～」
*とき／2月15日(土) 午後1時30分～3時
*ところ／老人保健施設西濃（藤江町）
*問合せ／同支援センター（☎73-4007）へ

◆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④」
*とき／2月18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



介護予防教室

学んで守る！自らを

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。

◆総合在宅介護支援センター

「バランスの良い身体づくり・正しい姿勢」
*とき／2月7日(金) 午前10時30分～11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

