



林町 武藤颯斗くん（二歳）

# 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                     | 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11月1日～10日生まれの子     | 3／12(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25年11月11日～20日生まれの子    | 3／13(木) <受付>13:00～13:30                             |               |                                                  |        |       |
|     |            | 平成25年11月21日～30日生まれの子    | 3／17(月) <受付>13:00～13:30                             |               |                                                  |        |       |
|     | 10か月児健康診査  | 平成25年4月1日～10日生まれの子      | 3／3(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4月11日～20日生まれの子     | 3／4(火) <受付>13:00～13:30                              |               |                                                  |        |       |
|     |            | 平成25年4月21日～30日生まれの子     | 3／5(水) <受付>13:00～13:30                              |               |                                                  |        |       |
|     | 1歳6か月児健康診査 | 平成24年8月1日～10日生まれの子      | 3／6(木) <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8月11日～20日生まれの子     | 3／7(金) <受付>13:00～13:30                              |               |                                                  |        |       |
|     |            | 平成24年8月21日～31日生まれの子     | 3／11(火) <受付>13:00～13:30                             |               |                                                  |        |       |
| 大人  | 胃がん検診      | 40歳以上の人                 | 3／8・14・19<br><受付>9:00～9:30<br>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<br>※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   | 2／17～ |
|     | 乳がん検診      | 35歳以上の女性（平成24年度の受診者は除く） | 3／4・6・12・18・20・25<br><受付>13:00～13:15<br>13:30～13:45 | 市民病院<br>1病棟地下 | ワンピースは不可<br>※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 | 2／18～ |
|     | 子宮頸部がん検診   | 20歳以上の女性                | 3／10(月)<br><受付>13:00～14:00                          | 保健センター        | スポンは不可。<br>※隔年受診で毎年受診と同様の有効性あり                   | 500円   | 2／18～ |

## ＜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    |
|-----|------------|--------------------|-------------------------|-----------|--------------------------------|------|-------|
| 子ども | 1歳6か月児健康診査 | 平成24年7・8月生まれの子     | 3／14(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、「つくしっ子」の中の健康診査票    | 無料   | 不要    |
|     | 3歳児健康診査    | 平成23年1・2月生まれの子     | 3／14(金) <受付>13:30～13:45 | 上石津保健センター | 【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 | 無料   | 不要    |
|     | フッ化物塗布     | 平成23年1月～24年8月生まれの子 | 3／14(金) <受付>13:00～13:45 | 上石津保健センター | 【持ち物】母子健康手帳、新しい歯ブラシ、コップ、タオル    | 500円 | 2／17～ |

## 学んで守る！自らを 介護予防教室

### ◆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」  
※①は要申込

＊とき／①2月21日(金) ②2月26日(水)  
いずれも午後1時30分～2時30分

＊ところ／①総合福祉会館 ②  
墨俣老人福祉センター（墨俣町上宿）  
＊申込／同支援センター（☎77-2255）へ



### ◆友和苑在宅介護支援センター

「健・康・体・操!! 楽しく体操をして、健康になろう!」  
＊とき／2月22日(土) 午後1時30分～3時

＊ところ／友和苑（入方）  
＊問合せ／同支援センター（☎88-1567）へ

### ◆中川在宅介護支援センター

「音楽療法で健康も生きがいも②」  
＊とき／2月28日(金) 午後1時30分～3時

＊ところ／中川ふれあいセンター  
＊問合せ／同支援センター（☎82-8850）へ



ボール遊びで認知症予防を学ぶ参加者

## 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／3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／2月19日から、同センター（☎75-2322）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／3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・試食、育児指導など  
＊持ち物／母子健康手帳、筆記具  
＊申込／2月19日から、同センタ



### 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

ー（☎75-2322）へ

### 全地域 うりんこ学級

＊対象／8～10か月児と保護者  
＊とき／3月6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／2月19日から、同センター（☎75-2322）へ

離乳食  
〈後期〉

### 大垣地域 乳幼児相談

＊とき／3月5・12・19・26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、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



| 内 容    | と き ※いずれも火曜日      | ところ・問合せ             |
|--------|-------------------|---------------------|
| 一般相談   | 3／4・18 9:00～11:00 | 大垣市保健センター（☎75-2322） |
|        | 3／18 9:00～11:00   | 上石津保健センター（☎45-2933） |
|        | 3／25 13:00～15:00  | 墨俣保健センター（☎62-3112）  |
| こころの相談 | 3／11 9:00～11:00   | 大垣市保健センター（☎75-2322） |

## 3月1日～7日は 子ども予防接種週間

お子さんの予防接種の受け忘れはありませんか――。  
今春の入園・入学に備えて、各家庭で母子健康手帳をもう一度確認し、受け忘れの場合は、早めに接種してください。

### ＜麻疹・風しん＞

＊対象／市内に住民登録している平成19年4月2日～20年4月1日生まれの子（4月に小学1年生になる子）

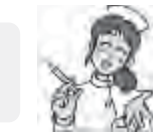
### ＜ジフテリア・破傷風＞

＊対象／市内に住民登録している平成13年4月2日～14年4月1日生まれの子（現在の小学6年生）  
無料接種期間は3月31日までです。  
この日を過ぎると有料での接種となり

ますので、ご注意ください。

まだ予防接種を受けていない人は、市が委託した医療機関に事前に連絡し、接種日を確認のうえ、予防接種を受けてください。

対象者には、昨年中に予診票や医療機関一覧表などを送付しましたが、紛失などでお手元にない場合は、母子健康手帳を持参し、各保健センターまでお越しください。



### 不活化ポリオワクチンも 早めに接種を

平成24年9月1日から不活化ポリオワクチンに切り替わったポリオの定期接種は、合計4回の接種が必要です。

まだ一度も接種したことがない人、以前の生ポリオワクチン1回の接種のみで終わっている人は、早めに接種を始めてください。

【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）  
墨俣保健センター（☎62-3112）

## 貴重な文化財を守るために

ー文化財消防演習ー



## ご存知ですか？ 食品の『期限表示』

|       | 賞 味 期 限                                                         | 消 費 期 限                                                     |
|-------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 内 容   | ハム・ソーセージやスナック菓子、缶詰など、冷蔵や常温で保存がきく、品質の劣化が遅い食品に表示してあります。           | 弁当や洋生菓子など長くは保存がきかない（おおむね5日以内に食べたほうがよい）、品質の劣化が早い食品に表示してあります。 |
| 注 意 点 | 期限が過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありませんが、なるべく早く食べましょう。                      | 期限が過ぎると衛生上の危害が生じる可能性が高くなるので期限内に食べましょう。                      |
| 対象食品  | スナック菓子、インスタント食品、缶詰、レトルト食品など。                                    | 弁当、サンドイッチ、惣菜、生めん、低温殺菌牛乳など。                                  |
| 表示方法  | 期限が製造日から3か月以内のものは年月日で、3か月を超えるものは年月で表示。                          | 年月日で表示。                                                     |
| 共通事項  | 表示されている期限は、開封後も保証されているわけではありません。一度開封したら、期限にかかわらず早めに食べるようにしましょう。 |                                                             |