



静里町 斗内希環ちゃん（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	3 歳児健康診査	平成23年 2 月 1 日～10日 生まれの子	3 / 19(水) <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 2 月11日～20日 生まれの子	3 / 24(月) <受付> 12:45～13:15				
		平成23年 2 月21日～28日 生まれの子	3 / 25(火) <受付> 12:45～13:15				
	フッ化物塗布	平成23年 1 ・ 7 月生まれ の子 平成24年 1 ・ 7 月生まれ の子	3 / 18(火) <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	3 / 5 ～

＜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
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 / 20(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、筆記具	無料	不要
	3 歳児健康診査	平成23年 1 ・ 2 月生まれ の子	3 / 20(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、筆記 具	無料	不要
	フッ化物塗布	平成23年 1 ・ 2 ・ 7 ・ 8 月 生まれの子 平成24年 1 ・ 2 ・ 7 ・ 8 月 生まれの子	3 / 20(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	3 / 3 ～

◆◆◆ 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

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／3月15日(土) 午前9
時15分～正午（受付：午前9
時～）

＊ところ／大垣市保健センター

＊内容／赤ちゃんのお風呂の
入れ方、ミルクの作り方、妊娠
シュミレーターを使った妊婦
疑似体験、コミュニケーション
の取り
方など

＊定員／30

家族（先
着順）

＊申込／3

月7日から、同センター（☎
75－2322）へ

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／①3月
18日(火) 午
前9時30分～
11時30分 ②3月25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 マタニティ教室

＊対象／妊娠5～7か月の妊婦

＊とき／3月14日(金) 午前9
時30分～正午（受付：午前9
時15分～）

＊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／3月5日から、同セン
ター（☎75－2322）へ

＊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／3月5日から、同セン
ター（☎75－2322）へ

＊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／3月5日から、同セン
ター（☎75－2322）へ

＊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／3月5日から、同セン
ター（☎75－2322）へ

＊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／3月5日から、同セン
ター（☎75－2322）へ

街頭献血にご協力を

＊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）

と き	と ころ	備考
3 / 11(火) 11:15～12:00	上石津地域事務所	－
3 / 13(木) 9:45～12:00 13:30～16:00	アクアウォーク大垣（林町）	400ml限定
3 / 21(金・祝) 9:30～16:00	イオンタウン大垣（三塚町）	－
3 / 22(土) 9:30～12:00 13:30～16:00	アクアウォーク大垣（林町）	－
3 / 26(水) 9:30～11:30	西濃総合庁舎（江崎町）	－
3 / 30(日) 9:30～16:00	イオンタウン大垣（三塚町）	400ml限定



厚生労働省は、女性が生涯を通じて健康で明るく充実した日々を
過ごせるよう、3月1日～8日までを「女性の健康週間」に定めて
います。この機会に自身の健康について考えてみましょう。

●●●ライフステージで見る女性の健康●●●

女性ホルモンのバランスは、「思春期～性成熟期～更年期～老年
期」と変化するライフステージに伴い、大きく変動します。この変
動が、心と体にさまざまな影響と変化を生じさせます。

ライフステージ	主な健康課題
10代 （思春期）	月経異常・無理なダイエット・摂食障害
20～30代 （性成熟期）	乳がん・子宮頸がん・うつ・不妊症
40～50代 （更年期）	更年期障害・子宮体がん・生活習慣病
60代以降 （老年期）	骨粗しょう症・尿もれ・生活習慣病

どの年代にも言えることは、まずは「自分の体を知ること」が大
切です。そして「いつもと違う」と感じたときは、早めに専門医や
女性外来を受診しましょう。

●●●健康な生活のために●●●

次のことに気を付け、健康で楽しい生活を送りましょう。

①1日3食、腹八分目にバランスよく食事をとる

②早寝早起きでホルモンバランスを整える

③たばこの煙に注意する

④ストレスを上手に解消する

⑤からだを温め免疫力を高める

⑥軽く汗ばむ程度の運動を習慣にする



●●●ご利用ください！各種検診・相談●●●

市では、病気の予防・早期発見を図るため、各種がん検診、成人
健康診査、骨粗しょう症検診、健康相談などを定期的に行っていま
す。積極的にご利用ください。

詳しくは、大垣市保健センター（☎75－2322）へ。

市民病院

＊とき／3月17日(月) 午後2時～3時

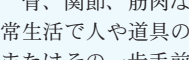
＊ところ／大垣市民病院管理棟5階講堂

＊内容／沼口医院の沼口諭院長による「在
宅医療と地域包括ケア」と題した講演

＊備考／会場受付で、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

公開講座



公開講座

＊とき／3月17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／沼口医院の沼口諭院長による「在
宅医療と地域包括ケア」と題した講演

＊備考／会場受付で、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

＊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／3月5日から、同セン
ター（☎75－2322）へ

＊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／3月5日から、同セン
ター（☎75－2322）へ

＊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／3月5日から、同セン
ター（☎75－2322）へ

＊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／3月5日から、同セン
ター（☎75－2322）へ

＊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／3月5日から、同セン
ター（☎75－2322）へ

＊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／3月5日から、同セン
ター（☎75－2322）へ

＊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／3月5日から、同セン
ター（☎75－2322）へ

＊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／3月5日から、同セン
ター（☎75－2322）へ

＊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／3月5日から、同セン
ター（☎75－2322）へ

＊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／3月5日から、同セン
ター（☎75－2322）へ

＊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／3月5日から、同セン
ター（☎75－2322）へ

＊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／3月5日から、同セン
ター（☎75－2322）へ

＊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／3月5日から、同セン
ター（☎75－2322）へ

＊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／3月5日から、同セン
ター（☎75－2322）へ

＊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／3月5日から、同セン
ター（☎75－2322）へ

＊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／3月5日から、同セン
ター（☎75－2322）へ

＊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／3月5日から、同セン
ター（☎75－2322）へ

＊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／3月5日から、同セン
ター（☎75－2322）へ

＊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／3月5日から、同セン
ター（☎75－2322）へ

＊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／3月5日から、同セン
ター（☎75－2322）へ

＊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／3月5日から、同セン
ター（☎75－2322）へ

＊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／3月5日から、同セン
ター（☎75－2322）へ

＊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／3月5日から、同セン
ター（☎75－2322）へ

＊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／3月5日から、同セン
ター（☎75－2322）へ

＊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