



上面 森田悠斗くん(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。



## <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
10か月児健康診査	平成25年5月1日~10日 生まれの子	4/2(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5月11日~20日 生まれの子	4/4(金) <受付>13:00~13:30				
	平成25年5月21日~31日 生まれの子	4/7(月) <受付>13:00~13:30				
1歳6か月児健康診査	平成24年9月1日~10日 生まれの子	4/8(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9月11日~20日 生まれの子	4/9(水) <受付>13:00~13:30				
	平成24年9月21日~30日 生まれの子	4/10(木) <受付>13:00~13:30				
3歳児健康診査	平成23年3月1日~10日 生まれの子	4/15(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23年3月11日~20日 生まれの子	4/16(水) <受付>12:45~13:15				
	平成23年3月21日~31日 生まれの子	4/17(木) <受付>12:45~13:15				
大人 乳がん検診	35歳以上の女性(25年度 の受診者は除く)	4/8・10・16・22・24 <受付>13:00~13:15 13:30~13:45	市民病院1病棟地下	【持ち物】健康手帳(お持ちでない場合、受付時にお伝えください) 【注意】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	3/19~

## <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11・12月 生まれの子	4/3(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
10か月児健康診査	平成25年5・6月 生まれの子	4/3(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

## <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11・12月 生まれの子	4/11(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5・6月 生まれの子	4/11(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

◆◆◆ 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 ばくばくキッチン

- \*対象/2歳以上の未就園児と保護者
- \*とき/4月8日(火) 午前9時45分~11時
- \*ところ/大垣市保健センター
- \*内容/栄養についての話と簡単なおやつ作り
- \*持ち物/エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記具

### 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/4月7日(月) 午前10時~正午
- \*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
- \*申込/3月24日から、同センター(☎75-2322)へ

### 全地域 かのこ学級

- \*対象/7~9か月児を持つ保護者
- \*とき/4月10日(木) 午前10時~11時

### 大垣地域 乳幼児相談

- \*対象/乳幼児を持つ保護者
- \*とき/4月2・9・16・23・30日 いずれも水曜日の午前9時~正午
- \*ところ/大垣市保健センター
- \*持ち物/母子健康手帳
- \*問合せ/同センター(☎75-2322)へ

### 全地域 糖尿病予防教室

- \*対象/5~6か月児を持つ保護者
- \*とき/4月14日(月) 午前10時15分~午後2時30分
- \*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/4月4日までに、同センター(☎75-2322)へ

## 本気でやせたい人の運動教室

- ▶対象/市内在住の40歳~64歳で、肥満の傾向があり、血糖値・中性脂肪・コレステロールのいずれかの値が高い人
- ▶とき/4月2日~6月18日の毎週水曜日、6月23日(月) <全13回> いずれも午後1時15分~3時30分
- ▶ところ/子育て総合支援センター
- ▶内容/メタボリックシンドロームに関する講義や運動指導
- ▶持ち物/運動ができる服装、上履きの運動靴、座布団、タオル、飲み物、筆記具
- ▶定員/20人(先着順)
- ▶申込/3月18日から、大垣市保健センター(☎75-2322)へ

### 体びん びん教室

毎日健康に  
市は、高齢者の体力づくりをサポートする「体びんびん教室」を開きます。健康な人生を過ごすためには、適度な運動を続け、身体の諸機能を刺激することが大切です。年を重ねるほど、体力、健康状態などの個人差が大きくなるので、自分に合った運動を見つけ、毎日を健康に、楽しく過ごしましょう。

## 4月▶6月

### 武道館トレーニングセンター & ヨーロッパ教室

- ◆定員/各50人(抽選)
- ◆参加料/各5,000円 ※キャンセルしても、返金されません
- ◆申込/3月28日(消印有効) までに、往復はがきに希望コース名・住所・氏名・年齢・性別・電話番号を記入し、武道館(〒503-0847 米野町2-1-1)へ郵送 ※返信用はがき持参も可
- ◆備考/受講者は当日にトレーニングセンターを無料で利用できます。各コース1回に限り体験できます(参加料500円、当日申込)
- ◆問合せ/武道館(☎88-2550)へ

コース名	(★は運動強度)	とき	※いずれも全10回
A(スリムエアロ)	★	4/7~6/23 月 11:00~12:00	
B(リラックスヨーガⅢ)	★	4/7~6/23 月 19:00~20:15	
C(レギュラーエアロ)	★★	4/9~6/25 水 19:00~20:00	
D(エンジョイエアロ)	★	4/10~6/19 木 11:00~12:00	
E(リラックスヨーガⅠ)	★	4/11~6/20 金 10:45~12:00	
F(リラックスヨーガⅡ)	★	4/11~6/20 金 19:00~20:15	
G(シェイプアップエアロ)	★	4/12~6/28 土 11:00~12:00	
H(シェイプアップステップ)	★	4/12~6/28 土 13:00~14:00	
I(エアロ&筋コンディショニング)	★★	4/6~6/22 日 10:00~11:00	

### 全地域 健康相談

- \*とき・ところ/下表のとおり
- \*内容/生活習慣病の予防などに関する相談
- \*申込/「一般相談」のうち、理学療法士・歯科衛生士・栄養士による相談と「こころの健康相談」は、各保健セン



ターへ要予約

### 全地域 健康講座

- \*とき/4月11日(金) 午後1時30分~2時30分
- \*ところ/大垣市保健センター
- \*内容/大垣病院精神科の鎌尾貴裕医師による認知症についての講話、簡単な体操
- \*問合せ/同センター(☎75-2322)へ

とき	内容	ところ・問合せ
4/1(火)・15(火) 9:00~11:00	一般相談	大垣市保健センター ☎75-2322
4/8(火) 9:00~11:00	こころの健康相談	上石津保健センター ☎45-2933
4/15(火) 9:00~11:00	一般相談	墨俣保健センター ☎62-3112
4/22(火) 13:00~15:00	一般相談	墨俣保健センター ☎62-3112

### 3/26 街頭献血

本紙3月1日号の10面でお知らせした「街頭献血」のうち、次の献血が中止になりました。  
\*とき/3月26日(水) 午前9時30分~11時30分  
\*ところ/西濃総合庁舎(江崎町)  
\*問合せ/大垣市保健センター(☎75-2322)へ

対象	市内在住の65歳以上で、できるだけ毎回参加できる人 ※循環器疾患で治療中の人は主治医と要相談
4月	4・18日
5月	2・16日
6月	13・27日
7月	11・25日
8月	8・29日
9月	12・19日

いずれも 金曜日の 午前9時30分~11時30分