

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。

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。

<参加料などの記載のないものは、無料です>

申し込みの受け付け時間は、午前8時30分からで

<大垣地域>

大垣市保健センター(☎75-2322)

| | 健診・検診名 | 対 象 | | ٤ | き | ところ | 備 | 考 | 料金 | 申込 |
|-----|----------------|--------------------------|--|-----|---------------|--------|------------------------------------|----|----|----|
| 子ども | 10か月児健康診査 | 平成25年7月1日~10 日生まれの子 | 6/2(月) | <受(| 寸>13:00~13:30 | | 【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7月11日~20 日生まれの子 | 6/3(火) | <受付 | 寸>13:00∼13:30 | 保健センター | | | | |
| | | 平成25年7月21日~31 日生まれの子 | 6/4(水) | <受付 | 寸>13:00∼13:30 | | | | | |
| | 1歳6か月児 健康診査 | 平成24年11月1日~10 日生まれの子 | 6/10(火) | <受信 | 寸>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11月11日〜20 日生まれの子 | 6/11(水) | <受信 | 寸>13:00~13:30 | | | | | |
| | | 平成24年11月21日〜30 日生まれの子 | 6/12(木) | <受信 | 寸>13:00~13:30 | | | | | |
| | 3歳児健康診査 | 平成23年5月1日~10 日生まれの子 | 6/17(火) | <受信 | 寸>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5月11日~20 日生まれの子 | 6/18(水) | <受信 | 寸>12:45∼13:15 | | | | | |
| | | 平成23年5月21日~31 日生まれの子 | 6/19(木) | <受信 | 寸>12:45∼13:15 | | | | | |
| 大人 | 結核・肺がん検診 | (今回の日程表配布地区) 北・中川 | 区) 市は、レントゲン車で市内を巡回し、「結核・肺がん検診」を行っています。 詳しくは、名家庭に順次配布している検診日程表をご覧ください。 | | | | | | | |

<上石建地域>

上石津保健センター(☎45-2933)

| | 健診・検診名 | 対 象 | | ٤ | き | ところ | 備考 | 料金 | 申込 |
|-----|-----------|--------------------------------|----------|-----|-------------------------------|---------------|--|--------|---------------|
| 子ども | 4か月児健康診査 | 平成26年1・2月生ま れの子 | 6/5(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7・8月生ま れの子 | 6/5(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 |
| | 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) | | | | 上石津保健セ | 成人健診(歯科含む) | 500円 | 5/16~ |
| | 肝炎検診 | 40歳の人(41歳以上で検 診を受けたことがない人) | 6/13(金)・ | | †>13:00~13:45 | | 血液検査(B型・C型) | 500円 | |
| | 前立腺がん検診 | 50歳以上の男性 | | | | | 血液検査(PSA) | 500円 | |
| 大人 | 胃がん検診 | 40歳以上の人 | 7/7(月) | <受付 | t > 8 :30 ~ 10:30 | 上石津保健セ ンター | 検診前日の午後9時以降 は、絶飲食 | 500円 | 5/16~ |
| | 大腸がん検診 | 40歳以上の人 | 7/7(月) | <受付 | t>8:30~10:30 14:00~16:00 | | 申込後に郵送する採便用検 査セットを持参 | 300円 | 5/16~ 6/13 |
| | 乳がん検診 | 35歳以上の女性(25年度 の受診者は除く) | 7/7(月) | <受付 | †> 8:30~11:30 14:00~16:00 | | 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 | 5/16~ |
| | 子宮頸部がん検診 | 20歳以上の女性 | 7/7(月) | <受付 | †> 8 :30~11:30 14:00~16:00 | | ズボン不可。2年に1回の 受診でも毎年受診した場合 と同様の有効性があります | 500円 | 5/16~ |

- ※ 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
- ※ がん検診や健康相談などにお越しの際は、健康手帳をお持ちください(お持ちでない場合は受付時にお伝えください)

<墨俣地域>

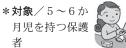
墨俣保健センター(☎62-3112)

| | 健診・検診名 | 対 象 | | と き | | ところ | 備 | 考 | 料金 | 申込 |
|-----|-----------|-----------------------|---------|--|--------------------|--------------|--------------------------------------|------------------|--------|---------------|
| 子ども | 4か月児健康診査 | 平成26年1・2月生ま れの子 | 6/6(金) | <受付>13:0 | 0~13:15 | 墨俣保健セン ター | 【持ち物】母子 「つくしっ子」 査票、筆記具 | | 無料 | 不要 |
| | 10か月児健康診査 | 平成25年7・8月生ま れの子 | 6/6(金) | <受付>13:3 | 0~13:45 | 墨俣保健セン ター | 【持ち物】母子 「つくしっ子」 査票、筆記具 | | 無料 | 不要 |
| 大人 | 胃がん検診 | 40歳以上の人 | 7/8(火)・ | 9 (水)・10(木)・1 <受付> 8 :3 | | 墨俣保健セン ター | 検診前日の9 は、絶飲食 | -後9時以降 | 500円 | 5/19~ |
| | 大腸がん検診 | 40歳以上の人 | , | 9 (水)・10(木)・1 <受付> 8 :3 ∃のみ13:00~14: | 0~10:30 | 墨俣保健セン ター | 申込後に郵送 査セットを持 | | 300円 | 5/19~ 6/18 |
| | 乳がん検診 | 35歳以上の女性(25年度の受診者は除く) | 7/11(金) | | 0~10:30 0~14:30 | 墨俣保健セン ター | ワンピースは 中、授乳中、 未満、豊胸手 人はご遠慮く | 授乳後6か月 術をしている | 1,000円 | 5/19~ |
| | 子宮頸部がん検診 | 20歳以上の女性 | 7/11(金) | <受付>8:3 13:3 | 0~10:30 0~14:30 | | ズボン不可。 受診でも毎年 と同様の有効 | 受診した場合 | 500円 | 5/19~ |

保健センターの教室など

大垣・墨俣地域 ひよこ学級

〈前期〉



- *とき/6月2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
- *定員/30組(先着順)
- *持ち物/母子健康手帳、筆記
- *申込/5月21日から、同セン

ター(**5**75-2322)へ

全地域 かのこ学級

護者

*対象/7~10か月児を持つ保

離乳食

- *とき/6月5日(木) 午前10 時~11時(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、育児 に関する座談会など
- *持ち物/母子健康手帳、筆記
- *問合せ/同センター(☎75-

ター (**お**75-2322) へ

大垣地域 乳幼児相談

2322) ^

聞く聞くキッチン

- ***対象**/2歳以上 の未就園児と保 護者
- *とき/6月3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
- ***定員**/12組(先着順)
- *持ち物/エプロン、三角巾、 手拭き用タオル、飲み物
- ***申込**/5月21日から、同セン

*とき/6月4·11·18·25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

*申込/歯科·運 動についての相 談は、同センタ

-(7575-2322)へ要予約



が

- *とき/5月30日(金) 午後6時30分~7時30分
- *ところ/大垣市保健センター
- *対象/【結核検診】65歳以上の人 【肺がん検診】40 歳以上の人 【喀たん検診】50歳以上で喫煙指数 (1日の喫煙本数×喫煙年数)が600以上の人また は、40歳以上で6か月以内に血たんのあった人
- *受診料/無料(喀たん検診のみ500円)
- *問合せ/同センター(☎75-2322) へ

糖尿病予防教室

- *とき/6月9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/510円(材料費)
- *申込/5月15日~30日に、同

*とき/6月5日 (木) 午後1時 30分~2時30分

全地域 健康講座

センター (275-2322) へ

- *ところ/大垣市保健センター *内容/管理栄養士による「健 康でいるための栄養・食事に
- ついて」と題した講話 *問合せ/同センター(☎75-2322) ^

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 | ع | : き | ところ・問合せ | | | | |
|----------|---------|---------------------|--------------------------------|--|--|--|--|
| 40.10-44 | 6/3(火)・ | 17(火) 9:00~11:00 | 大垣市保健センター(お 75-2322) | | | | |
| 一般相談 | 6/17(火) | 9:00~11:00 | 上石津保健センター(番45-2933) | | | | |
| | 6/24(火) | 13:00~15:00 | 墨俣保健センター(☎62-3112) | | | | |
| こころ | 6/10(火) | | 大垣市保健センター(☎75-2322) | | | | |
| の相談 | 6/30(月) | 9:00~11:00 | 子育て総合支援センター ※予約は、大垣市保健センターへ | | | | |

规 症 零

会

- *とき/6月13日(金) 午前9時30分~11時30分 *ところ/大垣市保健センター
- *内容/早期発見に関する講演、検査、個別相談など
- *定員/検査、個別相談は10人程度
- *申込/5月19日から、同センター(☎75-2322)へ

認知症を予防するために

認知症は誰もがかかる可能性のある病気です。現在の 医学では完治させることができないため、生活習慣に気 を付けて、予防することが最も重要です。

次のことを心がけて、いつまでも元気に生活できるよ うにしましょう。

- ●1日20分以上のウォーキングなど適度な運動をする。
- ●野菜や果物を多く取るなど健康的な食生活をする。
- ●人と交流するなど活き活きとした日常生活を送る。