



林町 日比美空陽くん(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。



申し込みの受け付け時間は、午前8時30分からです(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。

<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
4か月児健康診査	平成26年2月1日～10日生まれの子	6/24(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26年2月11日～20日生まれの子	6/25(水) <受付>13:00～13:30				
	平成26年2月21日～28日生まれの子	6/26(木) <受付>13:00～13:30				
フッ化物塗布	平成23年4・10月生まれの子 平成24年4・10月生まれの子	6/20(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	6/5～
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)	6/27(金)・28(土) <受付>13:00～13:15、13:30～13:45	保健センター	内科・歯科健診、血液検査など	500円	6/9～
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)	6/27(金)・28(土) <受付>14:15～14:30		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	
大腸がん検診	40歳以上の人	7/10(木)・17(木)・18(金)・24(木) <受付>9:00～10:30 7/3(木) <受付>9:15～10:30	保健センター 青年の家	申し込み後に保健センターから探便用検査セットを郵送。提出日に持参	300円	6/4～ 6/18
胃がん検診	40歳以上の人	7/15(火)・16(水)・17(木) <受付>8:30～9:30、10:00～11:00	大垣徳洲会病院1階正面玄関	検診前日の午後9時以降は、絶飲食	500円	6/4～
乳がん検診	35歳以上の女性(平成25年度に受診した人は除く)	7/1(火)・9(水)・10(木)・15(火)・17(木)・24(木)・28(月)・30(水) <受付>13:00～13:15 13:30～13:45	市民病院1病棟地下	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	6/4～

※ 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)

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 ※託児あり
*とき/6月19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・試食、事故防止の話など
*持ち物/母子健康手帳、筆記具
*申込/6月2日から、同セン

ター (☎45-2933) 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/①6月17日(火) 午前9時～11時、②6月24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/6月23日(月) 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/6月6日から、同センター (☎75-2322) へ



今こそ、禁煙の決断を! 5/31～6/6 は禁煙週間

5月31日から6月6日は禁煙週間です。たばこはガンだけでなく、心臓病や高血圧、糖尿病などの生活習慣病を招く要因となっています。また、喫煙者本人だけでなく、受動喫煙で周りの人にも害を与えます。特に小さな子どもやお腹にいる赤ちゃんは影響を受けやすく、注意が必要です。あなたと、あなたの周りの人の健康のために、禁煙の決断をしましょう!



学んで守る! 自らを 介護予防教室

▶運動と血圧

*とき/6月11日(水) 午後1時30分～2時30分
*ところ/上石津老人福祉センター(上石津町牧田)
*問合せ/市総合在宅介護支援センター (☎77-2255) へ
▶転ばぬ先の介護予防
*とき/6月12日(木) 午後1時30分～2時30分

*ところ/特別養護老人ホームバサード(北方町)
*申込/同施設 (☎78-2984) へ



▶知って得、やって納得健康づくり

*とき/6月18日(水) 午後1時30分～3時
*ところ/介護老人保健施設サットヴァの園(多芸島)
*申込/同施設 (☎88-1775) へ

市民病院 公開講座



*とき/6月25日(水) 午後2時～3時
*ところ/大垣市民病院管理棟5階講堂
*内容/同病院皮膚科の高木部長と薬剤部の松岡係長による「梅雨から夏にかけての皮膚病とスキンケア」と題した講演
*備考/駐車場は、病院南駐車場をご利用ください。駐車券と引き換えに無料駐車券をお渡します。
*問合せ/同病院診療検査科 (☎81-3341 内線4521) へ

街頭献血

*対象/16歳～69歳の健康な人(65歳以上の人は、60歳～64歳に献血経験が必要)

とき	ところ	備考
6月7日(土) 9:00～12:00 13:30～16:00	イオンモール大垣(外野)	400ml限定
6月12日(木) 9:45～12:00 13:30～16:00	アクアウォーク大垣(林町)	400ml限定
6月13日(金) 9:30～12:00 13:30～16:00	大垣市役所本庁舎北側	400ml限定
6月14日(土) 9:30～12:00	パロ-赤坂店(赤坂町)	400ml限定
6月15日(日) 13:30～16:00	ピアゴ浅草店(浅草)	400ml限定
6月25日(水) 13:00～13:45	上石津農村環境改善サブセンター	—
6月29日(日) 9:30～12:00 13:30～16:30	イオンタウン大垣(三塚町)	400ml限定

身近なお医者さん

かかりつけ医を持ちましょう



現在、国では、大垣市民病院のような規模の大きい病院と、地域の医院・診療所・クリニックなど(かかりつけ医)がそれぞれの役割・機能を分担し、地域全体で患者さんのために、より効率的・効果的な医療を提供することを推進しています。

こうした方針のもと、市民病院は、急性期病院としての役割を担い、急性期治療を終え、症状が安定した患者さんや慢性化した入院患者さんには、かかりつけ医に紹介し、治療してもらう体制をとっています。

<かかりつけ医とは>

日常的な診療や健康管理をしてもらう身近な医師のことです。風邪などの日常的な病気や健診での異常を指摘された場合に備えて、かかりつけ医を持つことは重要です。急病時はもちろん、健康のことや些細なことも気軽に相談でき、必要なときに専門医に紹介してもらえるかかりつけ医を持つことは早期発見や病気の予防につながります。

体験通して学ぶ命の尊さ

ふれあい看護体験



看護師を目指している高校生に、実際にその体験をしてもらう「ふれあい看護体験」が5月10日、大垣市民病院で開かれました。当日は、新生児の沐浴=写真=、入院患者の血圧測定や車椅子散歩などを行うことで、医療のあり方、人の命の尊さを学んでいました。参加者からは、「将来、看護師という職に就くという思いがより一層強まった」などの感想が聞かれ、貴重な一日となりました。



「食」で地域の健康をサポート

ヘルスマイト養成講座

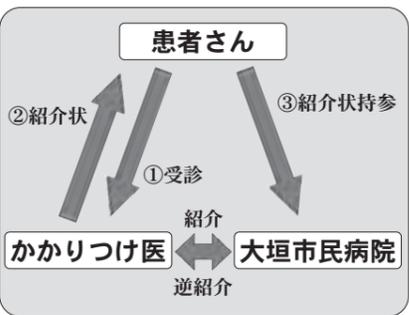
市は、「食」を通じて健康なまちづくりを進めるボランティア「食生活改善推進員(ヘルスマイト)」養成講座の受講者を募集します。*対象/65歳以下で、受講修了後、地域の食生活改善推進員として活躍できる人
*とき/7月14・28日、8月11・25日、9月8日(全5回) いずれも月曜日の午前9時～正午



*ところ/大垣市保健センター
*内容/〈講義〉健康づくりと食生活・運動について、生活習慣病の基礎知識、食生活改善推進員の役割など〈調理実習〉メタボリックシンドローム予防食、減塩食、貧血予防食など
*受講料/1,540円(実習材料費を含む)
*定員/30人(先着順)
*申込/6月2日～27日に、同センター (☎75-2322) へ

<かかりつけ医のメリット>

かかりつけ医を持っていると、次のようなメリットがあります。
▷病気以外にも健康に不安を感じたら相談に乗ってもらえます。
▷病状・病歴・健康状態を把握しているため、ちょっとした異常にも早期に対応してもらえます。
▷かかりつけ医からの紹介を通して市民病院に来院すれば、症状や検査結果がよく分かり、患者さんからの説明や検査の重複がなくなります。また、地域連携予約枠が取れますので、優先的な診療で、待ち時間が短くなります。さらに特別初診料(ベッド数200床)



以上の病院で、保険適用の初診料とは別に請求する保険適用外の初診料)の負担もなくなります。このことから、かかりつけ医を持つことは大切です。詳しくは、大垣市民病院よろず相談・地域連携課 (☎81-3341 内線6172) へ