



黒保町下宿 西垣美紅ちゃん(2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 B 1 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
子ども	10か月児健康診査	平成25年 8 月 1 日～10 日生まれの子	7 / 1 (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25年 8 月11日～20 日生まれの子	7 / 2 (水) <受付> 13:00～13:30				
		平成25年 8 月21日～31 日生まれの子	7 / 3 (木) <受付> 13:00～13:30				
	1 歳 6 か月児健康診査	平成24年 12 月 1 日～10 日生まれの子	7 / 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 12 月11日～20 日生まれの子	7 / 9 (水) <受付> 13:00～13:30				
		平成24年 12 月21日～31 日生まれの子	7 / 10 (木) <受付> 13:00～13:30				
大人	結核・肺がん検診	(今回の日程表配布地区) 浅草・洲本・北	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、各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 11 ・ 12 月生まれの子	7 / 11 (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、筆記具	無料	不要
	3 歳児健康診査	平成23年 5 ・ 6 月生まれの子	7 / 11 (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、筆記具	無料	不要
	フッ化物塗布	平成23年 5 月～24年 12 月生まれの子	7 / 11 (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	6 / 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)

わっ はっ は どう じょう 笑・話・歯 動 場

大垣市保健センターでは、みんなで楽しく笑いながら、健康に関する話や運動を行う「笑・話・歯 動場」を開催します。

都合のつく会場や日にちに自由に参加できるので、運動したい人や仲間づくりをしたい人など、気軽にご参加ください。

※ 日程など／原則、下表のとおりで、7 月～平成27年 3 月に月 1 回

※ 対象／おおむね65歳以上の人

※ 持ち物／タオル、飲み物

※ 問合せ／同センター (☎75-2322) へ

会 場	開催曜日	時 間
老人福祉センター	毎月第 2 火曜日	9 : 30～11 : 30
西地区センター	毎月第 3 木曜日	9 : 30～11 : 30
日新地区センター	毎月第 4 月曜日	13 : 30～15 : 30
安井地区センター	毎月第 1 金曜日	13 : 30～15 : 30
中川ふれあいセンター	毎月第 4 水曜日	13 : 30～15 : 30
赤坂東地区センター	毎月第 2 金曜日	13 : 30～15 : 30

介護予防サポーター養成講座

大垣市保健センターでは、「笑・話・歯 動場」などの教室・講座のお手伝いや、地域の介護予防活動で運動指導をする介護予防サポーターの養成講座を開催します。

※ 対象／次のいずれも該当する人 ①市内在住で、運動制限のない74歳くらいまでの人 ②体を動かすことが好きで、ボランティアとして活動できる人

※ ところ／大垣市保健センター

※ 定員／20人(先着順)

※ 持ち物／飲み物、筆記具、運動できる服装

※ 申込／6 月18日から、同センター (☎75-2322) へ

と き	内 容
7 / 14 (月) 13 : 30～15 : 30	介護予防の基礎知識、サポーターの役割
7 / 23 (水) 9 : 30～11 : 30	運動器障害、口コモ対策
7 / 29 (火) 9 : 30～11 : 30	低栄養予防
8 / 4 (月) 9 : 30～11 : 30	認知症の理解とサポート
8 / 19 (火) 13 : 30～15 : 30	口腔機能の向上
9 / 2 (火) 9 : 30～11 : 30	運動する際の注意・事故予防ほか

保健センターの教室など

大垣・墨保地域 ひよこ学級

離乳食<前期>

※ 対象／5 ～ 6 か月児を持つ保護者

※ とき／7 月 7 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、筆記具

※ 申込／6 月23日から、同センター (☎75-2322) へ



※ 申込／6 月23日から、同センター (☎75-2322) へ

大垣地域 乳幼児相談

※ とき／7 月 2 ・ 9 ・ 16 ・ 23 ・ 30 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

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／7 月 8 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／6 月23日から、同センター (☎75-2322) へ

大垣・上石津・墨保地域 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	と き ※いずれも火曜日	ところ・問合せ
一般相談	7 / 1 ・ 15 9 : 00～11:00	大垣市保健センター(☎75-2322)
	7 / 15 9 : 00～11:00	上石津保健センター(☎45-2933)
	7 / 22 13:00～15:00	墨保保健センター (☎62-3112)
こころの相談	7 / 8 9 : 00～11:00	大垣市保健センター(☎75-2322)

在宅医療に関する

市民公開講座

※ とき／7 月 9 日 (水) 午後 2 時～3 時

※ ところ／市民病院管理棟 5 階講堂

※ 内容／同病院ソーシャルワーカーによる「介護保険と医療保険の区別と申請手続き」と題した講演

※ 問合せ／同病院よろず相談・地域連携課 (☎81-3341 内線6172) へ



違法ドラッグは 買わない! 使わない! かかわらない!

近年、合法ハーブなどと呼ばれて販売される薬物などを使用した者が、幻覚や異常な興奮状態に陥って事故や犯罪を引き起こしたり、自らの健康を害するなどの事例が多発しています。

合法ハーブは「合法」という名前が付いていますが、違法ドラッグの化学式の一部を変えて法規制の対象から外れているだ



食中毒に注意を!



気温や湿度が高くなるこれからの季節は、食中毒に注意が必要です。予防の3 原則に注意しながら、家庭での食中毒を防ぎましょう。
詳しくは、大垣市保健センター (☎75-2322) へ。

＝予防の3 原則＝

①菌をつけない

● 手はせっけんでよく洗い、乾燥した清潔なタオルでふく。
● 生の肉や魚を調理した器具から野菜などへ菌が付着しないよう、包丁やまな板などは、食品ごとにきれいに洗う。使用後は煮沸消毒や日光で殺菌する。

②菌を増やさない

● 常温で 2 時間以上経過した食品は食べないようにする。
● 冷凍食品は室温で自然解凍せずに、電子レンジなどを使って解凍する。
● 食べ残した食品を冷蔵庫で保管する場合は、保管した日付を容器に記入するとともに、早めに食べる。

③菌をやっつける

● 生食や半生食は控えて、食品の中心部までしっかりと75℃で 1 分以上加熱する。
● ノロウイルスによる食中毒を防ぐため、二枚貝を調理する際には、85℃で 1 分以上加熱する。

結核・肺がん 夜間検診

※ とき／6 月30日 (月) 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



学んで守る! 自らを

介護予防教室

▶運動と血圧

※ とき／6 月25日 (水) 午後 1 時30分～2 時30分

※ ところ／墨保老人福祉センター(墨保町上宿)

※ 問合せ／市総合在宅介護支援センター (☎77-2255) へ

▶病気に負けない体づくり

※ とき／6 月25日 (水) 午後 1 時30分～3 時

※ ところ／中川ふれあいセンター(中川町)

※ 申込／中川在宅介護支援センター (☎82-8850) へ

▶園芸で生活を楽しくも

※ とき／6 月26日 (木) 午後 1 時30分～3 時

※ ところ／お勝山ふれあいセンター(牧野町)

※ 定員／30人(先着順)

※ 参加料／300円

※ 申込／お勝山在宅介護支援センター (☎71-2252) へ

▶食中毒予防

※ とき／7 月 5 日 (土) 午後 1 時30分～3 時

※ ところ／老人保健施設西濃(藤江町)

※ 問合せ／老人保健施設西濃在宅介護支援センター (☎73-4007) へ

けであり、実際は違法ドラッグと同様、非常に危険な薬物も数多く存在しています。県内でも、平成25年の 1 年間で、違法ドラッグを使用したと考えられる救急搬送が11件ありました。

このような状況に対応し、平成26年 4 月からは、違法ドラッグを購入、所持するだけで処罰の対象となり、厳しい罰が科せられるようになりました。

違法ドラッグは「買わない」「使わない」「かかわらない」を守って、健全な生活を送りましょう。

詳しくは、大垣市保健センター (☎75-2322) へ。