



昼飯町 小寺志穂ちゃん(一歳)

# 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3月1日～10日生まれの子	7/29(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3月11日～20日生まれの子	7/30(水) <受付>13:00～13:30				
	平成26年3月21日～31日生まれの子	7/31(木) <受付>13:00～13:30				
3歳児健康診査	平成23年6月1日～10日生まれの子	7/22(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6月11日～20日生まれの子	7/23(水) <受付>12:45～13:15				
	平成23年6月21日～30日生まれの子	7/24(木) <受付>12:45～13:15				
フッ化物塗布	平成23年5・11月生まれの子 平成24年5・11月生まれの子	7/25(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	7/3～
大腸がん検診	40歳以上の人	8/8(金)・11(月)・21(木)・25(月) <受付>9:00～10:30	保健センター	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	7/8～ 7/23
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)	8/5(火)・12(火)・14(木)・18(月)・20(水)・25(月)・28(木) <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	7/8～

## <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
1歳6か月児健康診査	平成24年11・12月生まれの子	7/17(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5・6月生まれの子	7/17(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5・6・11・12月生まれの子 平成24年5・6・11・12月生まれの子	7/17(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	7/7～

※ 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)

## 7月は「愛の血液助け合い運動」月間

今年も「愛の血液助け合い運動」が、7月1日から31日まで全国一斉に行われます。病気がけがで苦しむ患者さんの命を守るため、献血のご協力をお願いします。  
\*対象/16歳～69歳の健康な人(65歳以上の方は、60歳～64歳に献血経験が必要)

とき	ところ	備考
7月5日(土) 9:30～12:00 13:30～16:30	イオンタウン大垣(三塚町)	400ml限定
7月6日(日) 13:00～16:00	平和堂ノースウエスト店(熊野町)	400ml限定
7月10日(木) 9:45～12:00 13:30～16:00	アクアウォーク大垣(林町)	400ml限定
7月12日(土) 9:00～12:00 13:30～16:00	イオンモール大垣(外野)	400ml限定
7月24日(木) 14:30～16:00	墨俣地域事務所(墨俣町上宿)	—

## 保健センターの教室など

### 全地域 マタニティ教室

- \*対象/妊娠5～7か月の妊婦
- \*とき/7月24日(木) 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/7月4日から、同センター(☎75-2322)へ

### 全地域 もうすぐパパママ教室

- \*対象/妊娠6～8か月の妊婦とその家族
- \*とき/7月26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、ミルクの作り方など
- \*定員/30家族(先着順)
- \*持ち物/母子健康手帳、冊子「すこやかに」、筆記具
- \*申込/7月4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/①7月15日(火) 午前9時～11時 ②7月29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

### ジフテリア・破傷風(二種混合) 予防接種

市は、市内在住の小学6年生を対象に、予防票と医療機関一覧などを、6月下旬に送付しました。必ず事前に接種を希望する医療機関へ連絡し、接種日を確認してから受けてください

- (接種は無料。)
- \*接種期間/7月1日(火)～8月31日(日)
- \*接種場所/市が委託した医療機関
- \*持ち物/予防票、母子健康手帳
- \*問合せ/大垣市保健センター(☎75-2322)へ

## 学んで守る! 自らを介護予防教室

- <ロコモティブシンドロームとは>
- \*とき/7月9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<ゆったり ヨガで心も身体もリラックスしよう>
- \*とき/7月10日(木) 午後2時～3時30分
- \*ところ/くすのき苑(多芸島)
- \*問合せ/同施設(☎89-8100)へ<音楽で心と身体を健康にしよう>
- \*とき/7月17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)
- \*問合せ/お勝山在宅介護支援センター(☎71-2252)へ



### 奥の細道でヘルシーウォーク

## ウォーキング体験記を募集



市は、ウォーキングが楽しく、長続きできるように、松尾芭蕉が「奥の細道」で歩いた道のりと、自分が歩いた距離とを比較できる記録用紙を作りました。また、この用紙は、ウォーキン

グ中の体験なども書き込めるようになっていきます。今回、その体験記を募集します。この機会にウォーキングを日常生活に取り入れ、応募してみませんか。なお、ご応募いただいた体験記は、10月19日(日)開催の「市民の健康広場」で紹介します。

- \*応募方法/7月1日～9月30日に、大垣市保健センターで配布する記録用紙(市HPからダウンロード可)に体験記を記入して、同センターへ
- \*備考/先着100人に粗品をプレゼント
- \*問合せ/同センター(☎75-2322)へ

## マタニティ歯科健康診査

妊娠中は、口腔の状態が変化するため、むし歯や歯周病などが起きやすくなります。また、歯周病が進行すると、早産や低出生体重児の出産を引き起こすとも言われています。つわりの時期を避け、安定期(妊娠16～20週くらい)に入り、体調の良い時に早めに健康診査を受け、自分の歯の状態を知りましょう。

- \*対象/受診時に市内に住民登録がある妊婦
- \*受診期間/母子健康手帳を配布した日から出産までの期間(妊娠中1回のみ)
- \*受診場所/市が委託した市内71の歯科医療機関(市ホームページに一覧を掲載)
- \*受診料/300円
- \*持ち物/マタニティ歯科健康診査票、母子健康手帳、健康保険証
- \*受診方法/希望する歯科医療機関へ、事前に電話予約のうえ受診
- \*備考/検診のみで治療やレントゲン検査は行いません
- \*問合せ/大垣市保健センター(☎75-2322)へ



## 市民病院の講座

### 市民公開講座

- \*とき/7月22日(火) 午後3時～4時
- \*ところ/大垣市民病院管理棟5階講堂
- \*内容/同病院眼科の山田医師による「白内障について」と題した講演
- \*問合せ/同病院診療検査科(☎81-3341 内線4521)へ

- \*ところ/大垣市民病院管理棟5階講堂
- \*内容/同病院血液内科の小杉部長、がん化学療法看護認定看護師の土井さん、がん専門薬剤師の宇佐美さんによる「血液がんとお話」と題した講演
- \*問合せ/同病院庶務課(☎81-3341 内線6135)へ

### がんの市民公開講座

- \*とき/7月26日(土) 午後1時20分～3時

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します。

### がやがや健康相談

大垣女子短期大学は、看護学科教員による健康相談を開催しています。皆さんの健康に関する悩みや健康づくりのこと、介護に関するさまざまな相談を受け付けます。

- \*とき/7月11日、8月8日、10月10日、11月14日、12月12日、平成27年1月9日 いずれも金曜日の午前10時～11時30分
- \*ところ/同大学看護学科1階地域・在宅等実習室
- \*問合せ/同大学(☎81-6811)へ

