

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。

<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

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
	10か月児健康診査	平成25年9月1日~10 日生まれの子	8/4(月)	<受付>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9月11日~20 日生まれの子	8/5(火)	<受付>13:00~13:30	保健センター			
=	7	平成25年9月21日~30 日生まれの子	8/6(水)	<受付>13:00~13:30				
:		平成25年1月1日~10 日生まれの子	8/8(金)	<受付>13:00~13:30		【持ち物】母子健康手帳、「つくしっ子」の中の健康診 音票、筆記具	無料	不要
	1歳6か月児 健康診査	平成25年1月11日~20 日生まれの子	8/11(月)	<受付>13:00~13:30	保健センター「			
		平成25年 1 月21日~31 日生まれの子	8/12(火)	<受付>13:00~13:30				

<上石津地域>

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	子じ	4か月児健康診査	平成26年3 れの子	・4月生ま	8/7(木)	<受	付>13:00~13:15	上石津保健セ ンター	【持ち物】母子 「つくしっ子」(査票、筆記具		無料	不要
3	ŧ	10か月児健康診査	平成25年 9 れの子	・10月生ま	8/7(木)	<受	付>13:30~13:45	上石津保健セ ンター	【持ち物】母子 「つくしっ子」(査票、筆記具		無料	不要

<黒俣地域>

墨俣保健センター(☎62-3112)

	健診・検診名	対	象		٢	き	ところ	備	考	料金	申込
子		平成26年3 れの子	・4月生ま	8/1(金)	<受(寸>13:00~13:15	墨俣保健セン ター	【持ち物】母子 「つくしっ子」。 査票、筆記具	-健康手帳、 の中の健康診	無料	不要
J #5	10か月児健康診査	平成25年 9 れの子	・10月生ま	8/1(金)	<受(寸>13:30~13:45	墨俣保健セン ター	【持ち物】母子 「つくしっ子」。 査票、筆記具	-健康手帳、 の中の健康診	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
- ※ 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)

0 0 症 往 12 忌 を

こんな症状が出たら熱中症を疑いましょう

- ・軽度…めまい、立ちくらみ、汗が止まらない
- ・中度…頭痛、吐き気、倦怠感、虚脱感
- ・強度…意識がない、けいれん、まっすぐ歩けない 呼びかけに対し、返事がおかしい、あるいは意識が ない場合は、すぐにに救急車を呼んでください。水分 などを自分で補給できない、または補給しても症状が 改善しない場合は、医療機関に受診してください。 予防法
- こまめに水分補給をする
- ・エアコン・扇風機を上手に使用する
- シャワーや濡れタオルで体を冷やす

- ・部屋の風通しを良くする、温度・湿度を測る
- 熱いときは無理をしない
- ・涼しい服装、外出時は日傘・帽子を使用する
- ・緊急時・困った時の連絡先を確認する
- ・涼しい場所・施設を利用する

急に暑くなる日に注意

梅雨の合間の急に気温があがった日や梅雨明けの蒸 し暑い日は熱中症が起こりやすくなります。少しずつ 体を意識して動かし、上手に汗をかけるようになり、 暑さに強い体になるよう心がけてください。

問合せ 大垣市保健センター (☎75-2322)

保健センターの教室など

健康講座

- *とき/8月7日 (木) 午後1時 30分~2時30分
- *ところ/大垣市保健センター
- *内容/歯科医師による「おく ちの健康について」と題した 誰話
- *問合せ/同センター(**27**75- $2322) \land$

大垣地域 到幼児相談

- *とき/8月6・13・20・27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 且
- *申込/歯科・運動についての 相談は、同センター(275-2322) ヘ要予約

大垣・墨俣地域

- *対象/5~6か月児を持つ保 護者
- *とき/8月4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

D

0

13

*定員/30組(先着順)

- *持ち物/母子健康手帳、筆記
- *申込/7月22日から、同セン ター (**香**75-2322) へ

離乳食

全地域 かのこ学級

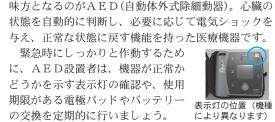
- *対象/7~10か月児を持つ保 護者
- *とき/8月1日(金) 午前10 時~11時(受付:午前9時45 分~)
- *ところ/大垣市保健センター *内容/離乳食の進め方・育児
- に関する座談会など *持ち物/母子健康手帳、筆記
- *問合せ/同センター(**27**75-2322) ^

全洲域 ばくばくキッチン

- *対象/2歳以上の 未就闌児と保護者
- *とき/8月5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)

事故や病気などで心停止してしまった場合、心強い

- *持ち物/エプロン、三角巾、 手拭き用タオル、飲み物
- *申込/7月22日から、同セン ター (**3**75-2322) へ



離乳食



により異なります) 詳しくは、大垣消防組合警防課 (☎87-1513) へ。

護 予

防

教

- ◆大垣市総合在宅介護支援センター (☎77-2255) 「ロコモティブシンドロームとは?」
- *とき/7月23日(水) 午後1時30分~2時30分
- *ところ/墨俣老人福祉センター(墨俣町上宿)
- ◆大東在宅介護支援センター (☎82-2812) 「作ってみよう 季節の壁飾り」
- *とき/7月25日(金) 午後1時30分~3時
- *ところ/大東グループホーム(東前)
- ◆友和苑在宅介護支援センター (☎88-2522) 「心の健康と心のケア」
- *とき/7月26日(土) 午後1時30分~3時
- *ところ/友和苑(入方)
- ◆大垣市総合在宅介護支援センター (☎77-2255)



「骨の種類と働き・関節と 数帯 1

- *とき/8月6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 (上石津牧田)

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

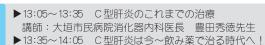
*申込/「一般相談」の理学療 法士・歯科衛生士・栄養士に よる相談と、「こころの相談」 の精神保健福祉士による相談 は要予約

内 容	ع	: き	ところ・問合せ					
40.10-44	8/5(火)・	19(火) 9:00~11:00	大垣市保健センター(お 75-2322)					
一般相談	8/19(火)	9:00~11:00	上石津保健センター(☎45-2933)					
	8/26(火)	13:00~15:00	墨俣保健センター(☎62−3112)					
こころ	8/12(火)		大垣市保健センター(☎75-2322)					
の相談	8/29(金)	9:00~11:00	中川ふれあいセンター ※予約は、大垣市保健センターへ					

サラバ∜⊂型肝炎

~C型肝炎は、飲み薬で治ります~

- ■とき/7月27日(日) 午後1時~3時10分
- ■ところ/情報工房5階スインクホール
- ■定員/450人
- ■問合せ/大垣市医師会(☎89-5800)へ



講師:名古屋市立大学教授 田中靖人先生 ▶14:05~14:35 開業医から見たC型肝炎治療 講師:伊東クリニック院長 伊東和樹先生

部和記念正しく理解し、地域を見守ろう

認知症サポーター養成講座

認知症サポーターは、何か特別なことをするわけではありません。 自分のできる範囲で、認知症の人や家族を温かく見守り、支援します。 あなたも、認知症を正しく理解し、地域の応援者になりませんか。



- ◆対象/認知症について関心のある人
- ◆とき/8月4日(月) 午前9時30分~10時30分
- ◆ところ/大垣市保健センター
- ◆内容/認知症の症状や対応方法などを学ぶ

- ◆定員/20人(先着順)
- ◆申込 / 7月15日~8月1日
- ◆**備考**/受講者には認知症サポータ ーの目印として、腕にはめる「オ

レンジリング | =写真=が渡されます

ご利用ください 認知症サポーター出前講座

市は、地域や団体などに、講師を派遣し、講座を開催してい ます。ご要望に応じて、お近くの集会所などに出向いて行いま す。さまざまな機会に、ぜひご利用ください。

申込 高齢介護課(内線356)へ



