



赤花町 山田紗世ちゃん(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5月1日～10日 生まれの子	9/24(水) <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」中の健康診査票、筆記具	無料	不要
	平成26年5月11日～20日 生まれの子	9/25(木) <受付>13:00～13:30				
	平成26年5月21日～31日 生まれの子	9/26(金) <受付>13:00～13:30				
フッ化物塗布	平成24年1・7月生まれの子 平成25年1・7月生まれの子	9/29(月) <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	9/4～
大腸がん検診	40歳以上の人	10/2(木) <受付>9:15～10:30	サンワーク大垣	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	9/3～ 9/17
		10/5(日) <受付>9:15～10:30	子育て総合支援センター			
		10/6(月)・17(金)・23(木) <受付>9:00～10:30	保健センター			
		10/15(水) <受付>13:00～14:00	保健センター			
胃がん検診	40歳以上の人	10/2(木) <受付>9:00～9:30、10:00～10:30	サンワーク大垣	検診前日の午後9時以降は、絶飲食	500円	9/3～
		10/5(日) <受付>9:00～9:30、10:00～10:30	子育て総合支援センター			
		10/14(火)・15(水) <受付>8:30～9:30、10:00～11:00	大垣徳洲会病院1階正面玄関			
		10/24(金) <受付>9:00～9:30、10:00～10:30	赤坂総合センター			
子宮頸部がん検診	20歳以上の女性	10/5(日) <受付>9:00～10:30、13:00～14:30	子育て総合支援センター	ズボン不可。隔年でも毎年受診と同様の有効性があります	500円	9/3～
		10/15(水) <受付>13:00～14:00	保健センター			
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)	10/2(木) <受付>9:00～9:30、10:00～10:30 13:00～13:30、14:00～14:30	サンワーク大垣	ワンピース不可。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	9/3～
		10/5(日) <受付>9:00～9:30、10:00～10:30 13:00～13:30、14:00～14:30	子育て総合支援センター			
		10/7(火)・9(木)・15(水)・20(月) ・21(火)・29(水) <受付>13:00～13:15、13:30～13:45	市民病院1病棟地下			
		10/14(火)・16(木)・23(木)・28(火) ・30(木) <受付>13:30、14:00	徳洲会病院4階乳腺外来			
10/24(金) <受付>9:00～9:30、10:00～10:30 13:00～13:30、14:00～14:30	赤坂総合センター					9/8～ 9/24 9/3～

※ 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)

※ 徳洲会病院での乳がん検診は、年度当初に予定していた日程から変更になっています。ご注意ください。

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/9月22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/9月5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か月の妊婦と家族
※とき/9月27日(土) 午前9時15分～正午(受付:午前9時～)
※ところ/①上石津保健センター ②墨俣保健センター(☎62-3112)へ



学んで守る! 自らを 介護予防教室

<筋力・柔軟性を高める方法>
※とき/9月10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
<病気予防で元気に長生き>
※とき/9月19日(金) 午後1時30分～2時30分
※ところ/特別養護老人ホーム

※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、コミュニケーションの取り方など
※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/9月5日から、同センター(☎75-2322)へ

上石津・墨俣地域 乳幼児相談

※対象/乳幼児を持つ保護者
※とき/①9月30日(火) 午前9時～正午(受付は午前11時まで) ②9月16日(火) 午前9時～11時
※ところ/①上石津保健センター ②墨俣保健センター
※持ち物/母子健康手帳、筆記具
※問合せ/①上石津保健センター(☎45-2933) ②墨俣保健センター(☎62-3112)へ

パサーダ(北方町) 申込/同施設(☎78-2984)へ

酒害相談

※とき/9月～12月の毎月第1水曜日 いずれも午後7時～9時
※ところ/総合福祉会館
※内容/アルコール依存に関する相談
※問合せ/岐阜県精神保健福祉センター(☎058-273-1111 内線2252)へ

9/24～9/30は 結核予防週間

結核は過去の病気と思われがちですが、日本では現在でも、毎年約2,000人が亡くなっている恐ろしい病気です。結核の症状として、右のようなものがあります。このような症状がある人は、すぐに病院などで検査を受けましょう。

- ・結核の主な症状
- ・〇せきやたんが2週間以上続く
- ・〇微熱が続く
- ・〇体がだるい
- ・〇胸に痛みがある
- ・〇体重が減る

※とき/①9月8日(月) 午後6時30分～7時30分 ②10月19日(日) 午前10時～午後3時
※ところ/①大垣市保健センター ②大垣城ホール
※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

市民病院の講座・教室

◆◆◆市民公開講座◆◆◆
※とき/9月25日(木) 午後2時～3時
※ところ/大垣市民病院管理棟5階講堂
※内容/同病院栄養管理科職員による「高齢者の栄養の取り方」と題した講演
※問合せ/同病院診療検査科(☎81-3341 内線4521)へ
◆◆◆喘息教室◆◆◆
※とき/9月26日(金) 午後3時～4時30分
※ところ/大垣市民病院管理棟5階講堂
※内容/同病院の医師による「気管支喘息について知ろう」と題した講演
※問合せ/同病院呼吸器内科(☎81-3341 内線2151)へ
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。

ヘルスメイトによる 生涯骨太クッキング

※とき/9月30日(火) 午前9時30分～午後1時
※ところ/大垣市保健センター
※内容/骨を強くするための乳製品を使った料理を作る
※定員/30人(先着順)
※参加料/300円
※持ち物/エプロン、三角巾、手拭き用タオル、筆記具
※申込/9月1日～22日に、食生活改善協議会事務局(同センター内、☎75-2322)へ

街頭献血にご協力を!!

*対象/16歳から69歳までの健康な人(65歳以上の方は、60～64歳の間に献血経験が必要)

とき	ところ ※印は400ml限定
9/5(金) 9:00～12:00、13:30～16:00	大垣警察署(江崎町)※
9/6(土) 9:00～12:30	赤坂総合センター(昼飯町)
9/6(土) 14:00～16:00	カネスエ昼飯店(昼飯町)※
9/7(日) 9:30～12:00、13:00～15:00	西小学校(久瀬川町)
9/11(木) 9:45～12:00、13:30～16:00	アクアオーク大垣(林町)※
9/24(水) 11:30～12:15	上石津地域事務所(上石津町上原)
9/25(木) 9:30～12:00、13:30～16:00	イオンタウン大垣(三塚町)※
9/28(日) 9:00～12:00、13:30～16:00	イオンモール大垣(外野)※

9月10日～16日は自殺予防週間 みんなで守る大切な命

毎年9月10日からの一週間は「自殺予防週間」です。自殺を予防するためには、家族や友人など身近な人が、早期に自殺やうつ病のサインに気付くことが大切です。

- <<自殺やうつ病のサイン>>
- ▷以前と比べて表情が暗く、元気がない
 - ▷家族や友人など周囲との交流を避けるようになる
 - ▷食べる量が極端に少なくなる・飲酒の量が増える
 - ▷仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
 - ▷遅刻、早退、欠勤(欠席)が増える
 - ▷体調不良や不眠の訴えが多くなる
- <<サインに気付いたら>>
- ▷本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
 - ▷早い段階で医師や専門家に相談する
 - ▷温かく寄り添いながら、じっくりと見守る



西濃保健所 「こころの相談」	☎73-1111(内線274) 毎月第2木曜日 午前10時～11時【要予約】
大垣市保健センター 「こころの健康相談」	☎75-2322 毎月第2火曜日 午前9時～11時【要予約】