



荒尾町 大久保珠心くん(二歳)

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
子ども 10か月児健康診査	平成25年11月1日～10日 生まれの子	10/6(月) <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11月11日～20日 生まれの子	10/7(火) <受付>13:00～13:30				
	平成25年11月21日～30日 生まれの子	10/8(水) <受付>13:00～13:30				
子ども 1歳6か月児健康診査	平成25年3月1日～10日 生まれの子	10/9(木) <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3月11日～20日 生まれの子	10/10(金) <受付>13:00～13:30				
	平成25年3月21日～31日 生まれの子	10/14(火) <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> 西・南杭瀬・荒崎・赤坂・青臺	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、対象地区の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 4か月児健康診査	平成26年5・6月生まれの子	10/2(木) <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
子ども 10か月児健康診査	平成25年11・12月生まれの子	10/2(木) <受付>13:30～13:45	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
大人 胃がん検診	40歳以上の人	11/7(金)・10(月) <受付>8:30～10:30	上石津保健センター	検診前日の午後9時以降は、絶飲食	500円	9/17～
大人 大腸がん検診	40歳以上の人	11/7(金)・10(月) <受付>8:30～10:30	上石津保健センター	申込後に郵送する採便用検査セットを持参	300円	9/17～10/15

<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
子ども 4か月児健康診査	平成26年5・6月生まれの子	10/3(金) <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
子ども 10か月児健康診査	平成25年11・12月生まれの子	10/3(金) <受付>13:30～13:45	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

※ 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)

おわびと訂正

本紙9月1日号の10面に掲載しました「フッ化物塗布(大垣地域)」の対象に誤りがありました。
誤 平成24年1・7月生まれの子
平成25年1・7月生まれの子
正 平成23年7月生まれの子
平成24年1・7月生まれの子
平成25年1月生まれの子
おわびして訂正します。

保健センターの教室など

大垣・墨俣地域 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/10月6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、事故予防の話、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/9月24日から、同センター(☎75-2322)へ

全地域 かのこ学級

離乳食<中期>
*対象/7～10か月児を持つ保護者
*とき/10月9日(木) 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、筆記具

*問合せ/同センター(☎75-2322)へ

大垣地域 乳幼児相談

*とき/10月1・8・15・22・29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 ぱくぱくキッチン

*対象/2歳以上の未就園児と保護者
*とき/10月7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、手拭きタオル、飲み物
*申込/9月24日から、同センター(☎75-2322)へ

8020運動 よい歯の高齢者を募集



西濃口腔保健協議会は、「8020運動」の一環として、よい歯の高齢者を募集します。80歳以上で20本以上の歯をお持ちの方は、お気軽にご応募ください。優秀者は、11月23日の表彰式で表彰します。詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322)へ。

*対象/①昭和8年12月～昭和9年11月生まれの人(該当者には、はがきでお知らせ) ②昭和8年11月以前生まれで過去に表彰を受けていない人
*応募方法/9月24日～10月8日に、西濃地域の指定歯科医院で歯科健診を受けてください(健診は無料)

全地域 糖尿病予防教室

*対象/検査で参加を勧められた人、糖尿病に関心のある人
*とき/10月11日・25日 いずれも土曜日の午前9時～正午
*ところ/大垣市保健センター
*内容/糖尿病の説明、栄養指導、予防食の調理実習、運動
*定員/25人(先着順)
*参加料/510円(材料費)
*持ち物/エプロン、三角巾、運動服、タオル、飲み物、筆記具

記具
*申込/9月16日～10月2日に、同センター(☎75-2322)へ

全地域 健康講座

*とき/10月2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/薬剤師による「正しい薬の飲み方について」と題した講話
*問合せ/同センター(☎75-2322)へ

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	とき	ところ・問合せ
一般相談	10/7(火)・21(火) 9:00～11:00	大垣市保健センター(☎75-2322)
	10/21(火) 9:00～11:00	上石津保健センター(☎45-2933)
	10/28(火) 13:00～15:00	墨俣保健センター(☎62-3112)
こころの相談	10/14(火) 9:00～11:00	大垣市保健センター(☎75-2322)
	10/27(月) 9:00～11:00	子育て総合支援センター ※予約は、大垣市保健センターへ

在宅医療に関する 市民公開講座

*とき/10月1日(水) 午後2時～3時
*ところ/市民病院管理棟5階講堂
*内容/揖斐厚生病院の皮膚排泄ケア認定看護師による「自宅でできる褥瘡(床ずれ)予防」と題した講演
*問合せ/市民病院よろず相談・地域連携課(☎81-3341 内線6172)へ

高齢者の食育教室 のりかめキッチン



超高齢社会を迎えたわが国は、要介護認定者のさらなる増加が見込まれます。家庭において、男性も家事のできる自立した一員として戦力となるよう、調理初心者を対象とした料理教室を開催します。

*対象/65歳以上の調理初心者の男性
*とき/10月16日・30日・11月13日・27日<全4回> いずれも木曜日の午前10時～正午
*ところ/大垣市保健センター
*内容/食材と健康に関する講話や簡単に作れる調理実習
*定員/12人(先着順)
*持ち物/エプロン、三角巾、手拭きタオル
*申込/9月16日～30日に、同センター(☎75-2322)へ

介護予防教室 学んで守る・自らを



とき	ところ	テーマ	申込	主催・問合せ
9/24(水) 13:30～14:30	墨俣老人福祉センター(墨俣町上宿)	筋力・柔軟性を高める方法	不要	総合在宅介護支援センター ☎77-2255
9/25(木) 10:30～12:00	お勝山ふれあいセンター(牧野町)	必要な栄養を摂ってストップ高血圧! ※先着16人、参加料340円	要	お勝山在宅介護支援センター ☎71-2252
9/25(木) 14:00～15:00	大東グループホーム(東前)	ピロリ菌と胃の病気	不要	大東在宅介護支援センター ☎82-2812
9/26(金) 13:30～15:00	中川ふれあいセンター(中川町)	自力整体 健康な身体づくり2	不要	中川在宅介護支援センター ☎82-8850
9/27(土) 13:30～15:00	友和苑(入方)	転倒予防	不要	友和苑在宅介護支援センター ☎88-2522