



青島町 安田春那ちゃん（1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。



＜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12月1日～10日生まれの子	11/5(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」の中の健康診査票、筆記具	無料	不要
	平成25年12月11日～20日生まれの子	11/6(木) <受付>13:00～13:30				
	平成25年12月21日～31日生まれの子	11/7(金) <受付>13:00～13:30				
1歳6か月児健康診査	平成25年4月1日～10日生まれの子	11/11(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4月11日～20日生まれの子	11/12(水) <受付>13:00～13:30				
	平成25年4月21日～30日生まれの子	11/13(木) <受付>13:00～13:30				
3歳児健康診査	平成23年10月1日～10日生まれの子	11/18(火) <受付>13:00～13:30	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10月11日～20日生まれの子	11/19(水) <受付>13:00～13:30				
	平成23年10月21日～31日生まれの子	11/20(木) <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	と き	ところ	備 考	料金	申込
1歳6か月児健康診査	平成25年3・4月生まれの子	11/14(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9・10月生まれの子	11/14(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9月～25年4月生まれの子	11/14(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	10/16～

認知症予防相談会

- ＊とき／11月14日(金) 午前9時30分～11時30分
- ＊ところ／大垣市保健センター
- ＊内容／早期発見に関する講演、検査、個別相談など
- ＊定員／検査、個別相談は10人程度
- ＊申込／10月20日から、同センター（☎75-2322）へ

◎認知症を予防するために

- 認知症は誰もがかかる可能性のある病気です。現在の医学では完治させることができないため、生活習慣に気を付けて、予防することが最も重要です。次のことを心がけて、いつまでも元気に生活できるようにしましょう。
- 1日20分以上のウォーキングなど適度な運動をする
- 野菜や果物を多く取るなど健康的な食生活をする
- 人と交流するなど生き生きとした日常生活を送る



学んで守る！介護予防教室

- ＜転倒のしくみ・バランスの良い身体づくり＞
- ＊とき／10月22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）
- ＊問合せ／市総合在宅介護支援センター（☎77-2255）へ
- ＜正しい姿勢＞
- ＊とき／11月5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
- ＜元気はつらつ教室＞
- ＊とき／10月24日(金) 午後1時30分～3時
- ＊ところ／中川ふれあいセンター（中川町）
- ＊問合せ／市中川在宅介護支援センター（☎82-8850）へ



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／11月4日(火) 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／10月24日から、同センター（☎75-2322）へ



全地域 うりんこ学級

離乳食＜後期＞

- ＊対象／10～11か月児と保護者
- ＊とき／11月6日(木) 午前10時～10時45分（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
- ＊定員／20組（先着順）
- ＊持ち物／母子健康手帳、筆記具、スプーン
- ＊問合せ／10月24日から、同セ

ンター（☎75-2322）へ

大垣地域 乳幼児相談

- ＊とき／11月5・12・19・26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／11月7日(金) 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／10月24日から、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	11/4(火)・18(火) 9:00～11:00	大垣市保健センター（☎75-2322）
	11/18(火) 9:00～11:00	上石津保健センター（☎45-2933）
	11/25(火) 13:00～15:00	墨俣保健センター（☎62-3112）
こころの相談	11/11(火) 9:00～11:00	大垣市保健センター（☎75-2322）

受診はお済みですか 国民健康保険特定健康診査

国民健康保険では、40歳以上75歳未満の加入者を対象に、メタボリックシンドロームなどの予防を目的とした特定健康診査を行っています。診査結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善が必要とされる人には、特定保健指導を行います。4月以降、対象者の皆さんには順次、受診票を送付してきましたが、健診はお済みでしょうか。生活習慣病予防の第一歩に、積極的な受診をお願いします。

10月はがん検診受診率50%達成に向けた集中キャンペーン月間

がん検診を受けましょう



キャンペーンイメージキャラクター

日本では、2人に1人が発症し、3人に1人の死因にもなっている「がん」——。「がん」は、早期の段階では自覚症状がなく、かなり進行した段階で初めて異変を感じるケースも少なくありません。

そうした事態を防ぐためには、早期に「がん」を発見し、治療につなげることが重要です。下表の対象の人は市の検診を積極的に受けましょう。

詳しくは、大垣市保健センター（☎75-2322）へ。

種 類	対 象
胃がん検診	40歳以上の人
大腸がん検診	
肺がん検診	
子宮がん検診	20歳以上の女性
乳がん検診	35歳以上の女性
前立腺がん検診	50歳以上の男性

健康フェスタ2014 In 武道館

と き／11月8日(土)
ところ／武道館トレーニングセンター

- ◆骨密度・ヘモグロビン量測定会／午前9時30分～午後2時30分
- ◆ヨーガ(要申込)／午前10時30分～正午／定員：40人（先着順）
- ◆バレエ(要申込)／午後1時～2時30分／定員：40人（先着順）
※バレエにピラティスなどの要素を取り入れた優しいエクササイズです
- ◆トレーニングセンター無料開放／午前9時30分～午後2時30分
※健康フェスタ参加者のみ。一般利用は午後3時～

共通項目

- ＊対象／高校生以上の人
- ＊申込／11月3日までに、武道館で配布の申込書に必要事項を記入し、同館へ
- ＊問合せ／武道館（☎88-2550）へ

メタボ歯科健診

歯のチェックでメタボ予防
歯周病は、メタボリックシンドロームなどの全身の病気につながります。歯科健診で自分の歯の状態を知り、予防に努めましょう。
▷対象／市内在住の40歳以上の人
▷実施期間／平成27年2月28日まで
▷受診機関／市が委託した歯科医療機関〔詳しくは、市ホームページ（「平成26年度メタボ歯科健康診査」で検索）をご覧ください〕
▷内容／口腔内検査、歯周病検査、口腔衛生指導
▷受診料／300円



- ▷申込／受診前に直接、市が委託した歯科医療機関へ
- ▷問合せ／大垣市保健センター（☎75-2322）、上石津保健センター（☎45-2933）、墨俣保健センター（☎62-3112）へ

- ＊対象／4月1日から健診当日までの期間に、大垣市国民健康保険に加入している昭和14年9月1日から昭和50年3月31日生まれの人 ※妊婦や6か月以上入院している人、すでに75歳になっている人を除きます
- ＊受診方法／送付した受診票と被保険者証などを持参し、市指定の医療機関（要予約）で受診 ※対象者で受診票がない人は、窓口サービス課へお問い合わせください
- ＊負担金額／1,000円
- ＊受診期限／平成27年1月23日(金)
- ＊診査結果／受診月から約2～3か月後に結果を送付
- ＊問合せ／同課国民健康保険グループ（☎47-8132）へ

