



笠木町 瀧地凛くん(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。



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7月1日～10日 生まれの子	11/25(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7月11日～20日 生まれの子	11/26(水) <受付> 13:00～13:30				
	平成26年7月21日～31日 生まれの子	11/28(金) <受付> 13:00～13:30				
フッ化物塗布	平成23年9月、平成24年3・9月、平成25年3月 生まれの子	11/10(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	11/6～
大腸がん検診	40歳以上の人	12/4(木) <受付> 13:00～14:00	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	11/4～ 11/18
		12/8(月)・11(木)・12(金) <受付> 9:00～10:30				
胃がん検診	40歳以上の人	12/2(火)・3(水)・4(木)・16(火)・17(水)・18(木) <受付> 8:30～9:30、10:00～11:00	大垣徳洲会病院1階正面玄関	検診前日の午後9時以降は、絶飲食	500円	11/4～
子宮頸部がん検診	20歳以上の女性	12/4(木) <受付> 13:00～14:00	保健センター	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	11/4～
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)	12/2(火)・10(水)・11(木)・15(月)・17(水) <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	11/4～ 11/7～ 11/25
		12/4(木)・9(火)・16(火)・18(木)・25(木) <受付> 13:30、14:00	大垣徳洲会病院4階乳腺外来	※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		

<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25年3・4月生まれの子	11/27(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9・10月生まれの子	11/27(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9・10月、平成24年3・4・9・10月、平成25年3・4月生まれの子	11/27(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	11/10～

※ 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)



保健センターの教室など

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/11月29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、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/11月5日から、同センター (☎75-2322) へ

全地域 マタニティ教室

- * 対象/妊娠5～7か月の妊婦
- * とき/11月17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/11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/①11月18日(火) 午前9時～11時 ②11月25日(火) 午前9時～正午(受付は午前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
- * 内容/育児や発育などの相談
- * 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

(☎62-3112) ②上石津保健センター (☎45-2933) へ

全地域 健康講座

- * とき/11月27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/和田医院の和田育穂先生による「危険な生活習慣病に注意」と題した講話
- * 問合せ/同センター (☎75-2322) へ

街頭献血にご協力をお願いします!



病気やけがなどで苦しむ患者さんの大切な命を守るため、ご協力をお願いします。

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

とき	ところ ※印は400ml限定
11/5(水) 9:30～11:20、12:20～16:30	岐阜経済大学(北方町)
11/13(木) 9:45～12:00、13:30～16:00	アクアウォーク大垣(林町)※
11/15(土) 10:00～16:00	岐阜経済大学(北方町)
11/22(土) 9:45～12:00、13:30～16:00	アクアウォーク大垣(林町)※
11/29(土) 10:00～12:00	平和堂ノースウエスト店(熊野町)※
11/29(土) 13:30～16:00	星和中学校(桑田町)

介護予防教室



とき	ところ	テーマ	申込	主催・問合せ
11/8(土) 13:30～15:00	老人保健施設西濃西館(藤江町)	認知症と上手につき合うコツ	不要	老人保健施設西濃在宅介護支援センター ☎73-4007
11/11(火) 13:30～15:00	サンヴェール大垣(東町)	ロコモ予防で健康長寿	不要	サンヴェール大垣 ☎81-2215
11/13(木) 14:00～15:30	大垣市くすのき苑(多芸島)	運動の気持ち 楽しさをもっと知ろう	不要	大垣市くすのき苑 ☎89-8100
11/18(火) 13:30～15:00	お勝山ふれあいセンター(牧野町)	元気に暮らせる身体作り②	不要	大垣市お勝山在宅介護支援センター ☎71-2252
11/19(水) 13:30～14:30	墨俣老人福祉センター(墨俣町上宿)	正しい姿勢	不要	大垣市総合在宅介護支援センター ☎77-2255
11/20(木) 13:30～14:30	特別養護老人ホームパサーダ(北方町)	オリジナル貝合わせストラップ作り	不要	特別養護老人ホームパサーダ ☎78-2984

11月16日は 全国糖尿病週間

生活習慣病の中でも、急激に増加している糖尿病。国は、11月10日から16日までを「全国糖尿病週間」とし、全国一斉に糖尿病予防の啓発活動を行っています。詳しくは、大垣市保健センター (☎75-2322) へ。

標語: つながる医療で 高める意識 社会でサポート糖尿病

糖尿病予防は、肥満を防ぐことがポイントです。過食や脂質の過剰摂取を控え、適度な運動を心がけるようにしましょう。年に1度は検診を受け、自身の生活習慣を振り返ることも大切です。
 大垣市保健センターでは、糖尿病予防教室を年4回、実践コースを年2回開いていますので、ぜひご参加ください。



市民公開講座 サラバ! 胃がん

- * とき/11月30日(日) 午後1時～3時50分
- * ところ/ソフピアジャパンセンタービル3階 ソピアホール
- * 問合せ/大垣市医師会 (☎89-5800) へ



時間	内容	講師
13:00～14:00	ご存知ですか? 「胃がんリスク検診」(ABC検診)	日本健康増進財団 三木一正理事長
14:10～14:40	早期胃がんの内科的治療	大垣市民病院消化器内科 北島秀介医長
14:50～15:20	体にやさしい腹腔鏡下胃がん手術	大垣市民病院外科 高山祐一医長

市民病院

- * とき/11月20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/同病院神経内科部長による「パーキンソン病について」と題した講演
- * 備考/駐車券と引き換えに無料駐車券を配布
- * 問合せ/同病院診療検査科 (☎81-3341 内線4521) へ



公開講座

再チャレンジャーズ スキルアップ研修会

県歯科医師会は、歯科衛生士・技工士の資格を持っているながら、結婚や子育てなどで職場を離れている人の復職を支援するため、研修会を行います。資格を活かして医療現場に復帰しませんか。

- * とき/11月13日(木) 正午～午後3時30分
- * ところ/岐阜県歯科医師会館(岐阜市)
- * 内容/復職のための講義や実習、就職先の紹介など
- * 申込/11月11日までに、同会館で配布の申込書(県歯科医師会HPからダウンロード可)に必要事項を記入し、同会 (FAX058-276-1722、e-mail: office@gifukenshi.or.jp) へ
- * 問合せ/県歯科医師会 (☎058-274-6116) へ