



上石津町・瀬高本町里ちゃん(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
10か月児健康診査	平成26年1月1日～10日 生まれの子	12/1(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26年1月11日～20日 生まれの子	12/2(火) <受付>13:00～13:30				
	平成26年1月21日～31日 生まれの子	12/3(水) <受付>13:00～13:30				
1歳6か月児健康診査	平成25年5月1日～10日 生まれの子	12/8(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5月11日～20日 生まれの子	12/9(火) <受付>13:00～13:30				
	平成25年5月21日～31日 生まれの子	12/10(水) <受付>13:00～13:30				
3歳児健康診査	平成23年11月1日～10日 生まれの子	12/16(火) <受付>12:45～13:15	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11月11日～20日 生まれの子	12/17(水) <受付>12:45～13:15				
	平成23年11月21日～30日 生まれの子	12/18(木) <受付>12:45～13:15				
成人健康診査	18～39歳の人(今年度中に40歳になる人を除く)	12/11(木)・12(金) <受付>13:00～13:15、13:30～13:45	保健センター	内科・歯科検診、血液検査など	500円	11/19～
肝炎ウイルス検診	40歳の人、41歳以上で未受診の人	12/11(木)・12(金) <受付>14:15～14:30		血液検査(B型・C型)	500円	
前立腺がん検診	50歳以上の男性			血液検査(PSA)	500円	

## <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
4か月児健康診査	平成26年7・8月 生まれの子	12/4(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
10か月児健康診査	平成26年1・2月 生まれの子	12/4(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

## <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
4か月児健康診査	平成26年7・8月 生まれの子	12/5(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
10か月児健康診査	平成26年1・2月 生まれの子	12/5(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)

## 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/12月1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/11月21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/12月4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

### 大垣地域 乳幼児相談

- \*問合せ/同センター(☎75-2322)へ
- \*とき/12月3・10・17・24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/12月2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、手拭き用タオル、飲み物
- \*申込/11月21日から、同センター(☎75-2322)へ

## 医療保険未加入者の健康診査



- ▷対象/40歳以上で、医療保険(国民健康保険、共済組合、全国健康保険協会管掌健康保険、後期高齢者医療保険)に加入していない生活保護世帯などの人
- ▷とき/12月11日(木)・12日(金) ※時間は後日指定
- ▷ところ/大垣市保健センター

▷内容/メタボリック・シンドロームなどの予防を目的とした健康診査と保健指導 ※診査結果は受診日から約2か月後に郵送  
▷申込/11月19日～11月28日の平日に、同センター(☎75-2322)へ

## 在宅医療 に関する 市民公開講座

- \*とき/12月3日(水) 午後2時～3時
- \*ところ/市民病院管理棟5階講堂
- \*内容/「訪問看護ステーション一歩」の理学療法士による「自宅のできるリハビリ」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6181)へ

## 介護 予防 教室

- ◆大垣市中川在宅介護支援センター(☎82-8850) 「ヨガをして心身をリフレッシュしよう」 \*とき/11月26日(水) 午後1時30分～3時 \*ところ/中川ふれあいセンター(中川町) \*持ち物/バスタオル、飲み物
- ◆大東在宅介護支援センター(☎82-2812) 「骨折予防について」 \*とき/11月28日(金) 午後2時～3時 \*ところ/大東グループホーム(東前)

## 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。申込など詳しくは、高齢介護課(内線356)へ

- ◆対象/認知症について関心のある人
- ◆とき/12月1日(月) 午前10時～11時30分
- ◆ところ/奥の細道むすびの地記念館多目的室1-1
- ◆内容/認知症の症状や対応方法などを学ぶ
- ◆定員/40人(先着順)
- ◆申込/11月28日まで
- ◆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。さまざまな機会にご利用ください。

### 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/12月6日・13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、運動実技など
- \*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
- \*申込/11月27日までに、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	※いずれも火曜日	ところ・問合せ
一般相談	12/2・16	9:00～11:00	大垣市保健センター(☎75-2322)
	12/16	9:00～11:00	上石津保健センター(☎45-2933)
	12/16	13:00～15:00	墨俣保健センター(☎62-3112)
こころの相談	12/9	9:00～11:00	大垣市保健センター(☎75-2322)

## ヘルスマイトによる 生活習慣病予防クッキング

- \*とき/①12月5日(金)、②12月9日(火) いずれも午前9時～午後1時
- \*ところ/①大垣市保健センター、②墨俣保健センター
- \*内容/栄養のバランスなど健康寿命を考えた料理を作る
- \*定員/①30人、②20人(いずれも先着順)
- \*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/11月17日～28日に、食生活改善協議会事務局(同センター内、☎75-2322)へ

- ◆友和苑在宅介護支援センター(☎88-2522) 「レクリエーション」 \*とき/11月29日(土) 午後1時30分～3時 \*ところ/友和苑(入方)
- ◆介護老人保健施設 サツヴァの園(☎88-1775) 「身近なものを使って楽しく体操&脳トレ」 \*とき/12月3日(水) 午後1時30分～3時 \*ところ/サツヴァの園(多芸島)