



田中
大翔くん(一歳)



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（事前手続き必要、印鑑と身分確認ができるものを持参） ③65～69歳の身障手帳 1 ～ 3 級、療育手帳 B 1 以上または精神障害者保健福祉手帳 1 ・ 2 級を持つ人。

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26年10月 1 日～10日 生まれの子	9 / 1 (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	無料	不要
		平成26年10月11日～20日 生まれの子	9 / 2 (水) <受付> 13:00～13:30				
		平成26年10月21日～31日 生まれの子	9 / 3 (木) <受付> 13:00～13:30				
	1 歳 6 か月児健康診査	平成26年 2 月 1 日～10日 生まれの子	9 / 9 (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	無料	不要
		平成26年 2 月11日～20日 生まれの子	9 /10(木) <受付> 13:00～13:30				
		平成26年 2 月21日～28日 生まれの子	9 /14(月) <受付> 13:00～13:30				
	フッ化物塗布	平成24年 7 月生まれの子 平成25年 1 ・ 7 月生まれの子 平成26年 1 月生まれの子	9 / 7 (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	8 /19～
大人	結核・肺がん検診	(今回の日程表配布地区) 川並・宇留生・墨俣	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、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	1 歳 6 か月児健康診査	平成26年 1 ・ 2 月生まれの子	9 /11(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	無料	不要
	3 歳児健康診査	平成24年 7 ・ 8 月生まれの子	9 /11(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	無料	不要
	フッ化物塗布	平成24年 7 ・ 8 月、平成25年 1 ・ 2 ・ 7 ・ 8 月、平成26年 1 ・ 2 月生まれの子	9 /11(金) <受付> 12:45～13:00	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	8 /17～

※ 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）

メタボに注意！
健診を受けましょう!!

◆メタボとは

内臓脂肪型肥満に加え、高血圧・高血糖・脂質異常症のうち2つ以上を重ね持った状態を「メタボリック・シンドローム」（メタボ）といいます。メタボを放っておくと、動脈硬化などを引き起こし、心筋梗塞や脳卒中など命にかかわる深刻な病気につながります。

◆まずは健診で、メタボチェック！

ご加入の医療保険の保険者では、生活習慣病やメタボの早期発見と改善のため、40～74歳を対象として特定健康診査を実施しています。

ただの肥満と思っていても、気付かないうちにメタボに移行しているケースも少なくありません。そうならないためにも、1年に1回は特定健康診査などを受けましょう。

本気でやせたい人の運動教室

- ▶対象／市内在住の40～64歳で、肥満の傾向があり、血糖値・中性脂肪・コレステロールのいずれかの値が高い人
- ▶とき／9月3日～11月26日 〈全13回〉 いずれも午後1時15分～3時30分
- ▶ところ／子育て総合支援センター
- ▶内容／メタボリックシンドロームに関する講義や運動指導など
- ▶持ち物／運動ができる服装、上履きの運動靴、座布団、タオル、飲み物
- ▶定員／20人（先着順）
- ▶申込／8月18日から、大垣市保健センター（☎75－2322）へ

