



高橋 暁くん(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（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B1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
10か月児健康診査	平成27年2月1日～10日生まれの子	1/5(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27年2月11日～20日生まれの子	1/6(水) <受付> 13:00～13:30				
	平成27年2月21日～28日生まれの子	1/7(木) <受付> 13:00～13:30				
1歳6か月児健康診査	平成26年6月1日～10日生まれの子	1/13(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6月11日～20日生まれの子	1/14(木) <受付> 13:00～13:30				
	平成26年6月21日～30日生まれの子	1/15(金) <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26年5・6月生まれの子	1/8(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11・12月生まれの子	1/8(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11・12月、平成25年5・6・11・12月、平成26年5・6月生まれの子	1/8(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	12/16～

※ 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）

## ご注意ください！ インフルエンザ

毎年、この時期から流行の拡大が予想されるインフルエンザ。

インフルエンザは、ウイルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱や頭痛、関節痛などの症状が突然現れるという特徴があります。高齢者や乳幼児、免疫力が低下している人は、重症化しやすいので、特に注意が必要です。



### かからない・うつさないために

インフルエンザを予防するために、3原則「感染経路を断つ」「抵抗力をつける」「免疫をつける」を実践しましょう。

- ①感染経路を断つ ▶できるだけ人ごみや繁華街など多くの人が集まる場所に行くのを避ける ▶外出時はマスクをつける ▶こまめに 部屋を換気する ▶室内では加湿器などを使って適度な湿度（50～60%）を保つ ▶帰宅時の手洗い・うがいを徹底する
- ②抵抗力をつける ▶バランスのとれた食事と睡眠を十分とる ▶適度な運動を心



がける

- ③免疫をつける ▶流行する前に予防接種を受ける ※予防接種は重症化を抑える効果がありますが、接種したからといって発症しないわけではありません



### インフルエンザかなと思ったら

インフルエンザかな？と思ったら、次のことを心がけ、早く治しましょう。

- ①すぐに医療機関を受診する
- ②安静にして、しっかりと睡眠をとる
- ③水分を十分にとり、消化が良く温かい食事をする
- ④しっかりと保温する