



園部 千見ちゃん(二歳)

# 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
子ども	4か月児健康診査	平成27年10月1日~10日 生まれの子	2/22(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	無料	不要
		平成27年10月11日~20日 生まれの子	2/23(火) <受付> 13:00~13:30				
		平成27年10月21日~31日 生まれの子	2/24(水) <受付> 13:00~13:30				
	3歳児健康診査	平成25年1月1日~10日 生まれの子	2/16(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	無料	不要
		平成25年1月11日~20日 生まれの子	2/17(水) <受付> 12:45~13:15				
		平成25年1月21日~31日 生まれの子	2/18(木) <受付> 12:45~13:15				
	フッ化物塗布	平成24年12月、平成25年6・12月、平成26年6月 生まれの子	2/19(金) <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	2/5~
大人	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)	2/25(木)・26(金) <受付> 13:00~13:15、13:30~13:45	保健センター	内科・歯科健診、血液検査など	500円	2/8~
	肝炎ウイルス検診	40歳の人、41歳以上で未受診の人	2/25(木)・26(金) <受付> 14:15~14:30	保健センター	血液検査(B型・C型)	500円	2/8~
	前立腺がん検診	50歳以上の男性		保健センター	血液検査(PSA)	500円	2/8~
	大腸がん検診	40歳以上の人	3/4(金)・10(木)・15(火) <受付> 9:00~10:30	保健センター	申し込み後に保健センターから採便用検査セットを郵送。提出日に持参	300円	2/4~ 2/18
			3/11(金) <受付> 13:00~14:00				
	子宮頸部がん検診	20歳以上の女性	3/11(金) <受付> 13:00~14:00	保健センター	ズボンは不可。隔年でも毎年受診と同様の有効性があります	500円	2/4~
乳がん検診	35歳以上の女性(平成26年度に受診した人は除く)	3/3(木)・8(火)・10(木)・14(月)・23(水) <受付> 13:00、13:30	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	2/4~	

### 乾燥するこの季節… 風邪対策を万全に!

しばらく高めの気温が続いていましたが、真冬の寒さがやってきました。空気が乾いている冬は、暖房を使うことでさらに乾燥が進み、風邪をひきやすくなります。これは、風邪の原因となるウイルスの飛散量が増加することや、喉の粘膜が乾燥によって炎症を起こしやすくなることによるものです。

寒い冬を元気に過ごすためにも、風邪やインフルエンザにかからないための生活を心がけましょう。

#### ★風邪予防のポイント

##### ①湿度を調節

エアコンなどの暖房は、室内の空

気を乾燥させます。温度設定は上げ過ぎず、加湿器などを使用して湿度を調節しましょう。



また、体内の保湿のため、水分補給をこまめに行い、冷えるときは温かい飲み物をとるようにしましょう。

##### ②栄養ある食事

ウイルスと戦う免疫物質のもとになるたんぱく質(肉・魚・卵・大豆など)やミネラルをしっかりとりましょう。緑黄色野菜や果物、鶏もも肉などで、ビタミンA・C・Eをとることも大切です。バランスのよい食事で栄養をとりましょう。

##### ③手洗い・うがい

外から帰ったら、まず手洗い・うがいをしましょう。口呼吸は免疫力の低下を招くため、普段から意識して鼻呼吸をしましょう。



##### ★もし風邪をひいたら…

症状が軽いうちに、十分な栄養と睡眠をとって、こじらせないようにしましょう。できるだけマスクを着用することで喉を保湿し、周りの人にもうつさないように。

