



タン
ユナちゃん(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、次の人は一部の検診を除き、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。

〈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11月1日～10日 生まれの子	3/23(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27年11月11日～20日 生まれの子	3/24(木) <受付> 13:00～13:30				
		平成27年11月21日～30日 生まれの子	3/25(金) <受付> 13:00～13:30				
	3歳児健康診査	平成25年2月1日～10日 生まれの子	3/15(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2月11日～20日 生まれの子	3/16(水) <受付> 12:45～13:15				
		平成25年2月21日～28日 生まれの子	3/18(金) <受付> 12:45～13:15				

〈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
子 ども	1歳6か月児健康診査	平成26年7・8月生まれの子	3/17(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	無料	不要
	3歳児健康診査	平成25年1・2月生まれの子	3/17(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	無料	不要
	フッ化物塗布	平成25年1・2・7・8月、平成26年1・2・7・8月生まれの子	3/17(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	3/7～

※ 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）

3月1～8日は 女性の健康週間

厚生労働省は、女性が生涯を通じて健康で明るく充実した日々を過ごせるよう、3月1日から8日までを「女性の健康週間」に定めています。この機会に自身の健康について考えてみましょう。

ライフステージで見る女性の健康

女性ホルモンは、変化するライフステージに伴い、大きく変動します。この変動が、心と体にさまざまな影響を及ぼし、次のような健康課題を生じさせます。

ライフステージ	主な健康課題
10代 (思春期)	月経異常・無理なダイエット・摂食障害
20～30代 (性成熟期)	乳がん・子宮頸がん・うつ・不妊症
40～50代 (更年期)	更年期障害・子宮体がん・生活習慣病
60代以降 (老年期)	骨粗しょう症・尿もれ・生活習慣病

どのライフステージでも言えることは、まずは「自分の体を知ること」が大切です。そして「いつもと違う」と感じたときは、早めに専門医や女性外来を受診しましょう。

健康な生活のために

次のことに気を付け、健康で楽しい生活を送りましょう。

- ① 1日3食、腹八分目にバランスよく食事をとる
- ② 早寝早起きでホルモンバランスを整える
- ③ たばこの煙に注意する
- ④ ストレスを上手に解消する
- ⑤ からだを温め免疫力を高める
- ⑥ 軽く汗ばむ程度の運動を習慣にする



ご利用ください！各種検診・相談

市では、病気の予防・早期発見を図るため、各種がん検診、成人健康診査、骨粗しょう症検診、健康相談などを定期的に行っています。

詳しくは、大垣市保健センター (☎75-2322) へ。