

< 墨俣地域 > ※申込の受付時間は 8:30~17:15

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27年1・2月生まれの子	9/26(月) <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7・8月生まれの子	9/26(月) <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7・8月生まれの子 平成26年1・2・7・8月生まれの子 平成27年1・2月生まれの子	9/26(月) <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 9/5~

保健センターの教室など

全地域
もうすぐパパママ教室

- ◆対象／妊娠6~8か月の妊婦と家族
- ◆とき／9月24日(土) 午前9時15分~正午(受付:午前9時~)
- ◆ところ／大垣市保健センター
- ◆内容／赤ちゃんのお風呂の入れ方、ミルクの作り方、妊娠シュミレーターを使った妊婦疑似体験、コミュニケーションの取り方など
- ◆定員／30家族(先着順)

◆申込／9月6日から、同センター (☎75-2322) へ

上石津・墨俣地域
乳幼児相談

- ◆対象／乳幼児を持つ保護者
- ◆とき／①9月20日(火) 午前9時~11時 ②9月27日(火) 午前9時~11時
- ◆ところ／①墨俣保健センター ②上石津保健センター
- ◆持ち物／母子健康手帳
- ◆問合せ／①墨俣保健センター (☎62-3112)、②上石津保健センター (☎45-2933) へ

結核・肺がん
検診

- ◆対象／【結核検診】65歳以上の人 【肺がん検診】40歳以上の人 【喀たん検査】50歳以上で喫煙指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)が600以上の人または、40歳以上で6か月以内に血たんのあった人
- ◆とき／9月9日(金) 午後6時30分~7時30分
- ◆ところ／大垣市保健センター
- ◆受診料／無料(喀たん検査のみ500円)
- ◆問合せ／大垣市保健センター (☎75-2322) へ

40歳を迎えたら、骨粗しょう症検診を!

人間の骨量は、40歳を過ぎた頃から減少し始めます。自分自身の骨量を知り、『貯骨』ができる生活を送りましょう。

< 市内医療機関での骨粗しょう症検診 >

- ◆対象／市内に住民登録がある40~70歳の女性
- ◆受診期間／10月31日(月)まで実施中
- ◆受診場所／市が委託した市内の41医療機関(市HPに一覧を掲載)
- ◆受診料／500円
- ◆受診方法／10月20日までの平日に、大垣市保健センター (☎75-2322)、上石津保健センター (☎45-2933)、墨俣保健センター (☎62-3112) のいずれかへ申し込み後に、医療機関で受診



9月10~16日は自殺予防週間

みんなで守る大切な命

●自殺のサイン

- ▷口数が減って、元気がない
- ▷食べる量が極端に少なくなる、大量のお酒を飲むようになる
- ▷身なりや健康に気を遣わなくなる
- ▷身の回りのものを片付け出す

●サインに気付いたら

- ▷声をかけて悩み事を話してもらう
- ▷しっかり話を聞き、落ち着いて受け止める
- ▷医療機関やカウンセラーなどの専門家につなぐ



学んで
守る
を!

介護予防教室

筋力・柔軟性を高める方法

- ◆とき／9月14日(水) 午後1時30分~2時30分
- ◆ところ／上石津老人福祉センター(上石津町牧田)
- ◆問合せ／大垣市総合在宅介護支援センター (☎77-2255) へ

脳を活性化しましょう

- ◆とき／9月14日(水) 午後1時30分~3時
- ◆ところ／特別養護老人ホームサンヴェール大垣(東町)
- ◆問合せ／同施設 (☎81-2215) へ

体組成を用いた健康管理

- ◆とき／9月15日(木) 午後1時30分~3時30分
- ◆ところ／大垣市くすのき苑(多芸島)
- ◆問合せ／同施設 (☎89-8100) へ

ヨガから学ぼう美しい姿勢と老化防止

- ◆とき／9月21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／ヨガマットまたはバスタオル、水分補給できるもの、運動できる服装
- ◆問合せ／中川在宅介護支援センター (☎82-8850) へ



ぜんそく
成人気管支喘息教室

- ◆とき／9月30日(金) 午後3時~4時30分
- ◆ところ／大垣市民病院管理棟5階講堂
- ◆内容／「気管支喘息について知ろう」と題した講演
- ◆問合せ／同病院呼吸器内科 (☎81-3341 内線2151) へ



街頭献血に
ご協力を!

- ◆対象／16歳から69歳までの健康な人(400ml献血は、男性は17歳から、女性18歳から。65歳~69歳の人は、60~64歳の間に献血経験が必要)

と き	と ころ ※印は400ml限定
9/3(土) 9:00~12:30	赤坂総合センター(昼飯町)
9/3(土) 14:00~16:00	カネスエ昼飯店(昼飯町)※
9/8(木) 9:45~12:00、13:30~16:00	アクアウオーク大垣(林町)※
9/10(土) 9:30~12:00、13:15~16:00	アルプラザ鶴見(鶴見町)※
9/11(日) 9:30~12:00	西小学校(久瀬川町)
9/11(日) 13:30~16:00	平和堂ノースウエスト店(熊野町)※
9/18(日) 9:00~11:30、13:00~16:00	イオンモール大垣(外野)※
9/22(木) 9:30~12:00、13:30~16:00	イオンタウン大垣(三塚町)※

相談
窓口

西濃保健所「こころの相談」

- ◆とき／毎月第2木曜日 午前10時~11時
- ◆申込／同施設 (☎73-1111 内線274) へ

大垣市保健センター「こころの健康相談」

- ◆とき／毎月第2火曜日 午前9時~11時
- ◆申込／同センター (☎75-2322) へ

いのちの電話相談センター

- ☎058-277-4343 年中無休(岐阜いのちの電話協会)
- ☎0120-783-556 毎月10日 8時~翌日8時 無料

