



廣瀬 侑悟くん(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等 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。※生活保護を受けている人や市民税非課税世帯の人等は、身分証明書と印鑑を持参の上、保健センターで事前に手続きをしてください。

〈大垣地域〉 ※申込の受付時間は8:30～17:15

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28年2月1日～10日 生まれの子	1/5(木) <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 ※健診は約2時間かかります	無料	不要
	平成28年2月11日～20日 生まれの子	1/6(金) <受付>13:00～13:30				
	平成28年2月21日～29日 生まれの子	1/10(火) <受付>13:00～13:30				
子ども 1歳6か月児健康診査	平成27年6月1日～10日 生まれの子	1/11(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 ※健診は約2時間半かかります	無料	不要
	平成27年6月11日～20日 生まれの子	1/12(木) <受付>13:00～13:30				
	平成27年6月21日～30日 生まれの子	1/13(金) <受付>13:00～13:30				

〈上石津地域〉 ※申込の受付時間は8:30～17:15

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27年5・6月生まれの子	1/25(水) <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 ※健診は約2時間かかります	無料	不要
	平成25年11・12月生まれの子	1/25(水) <受付>13:30～13:45		【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 ※健診は約2時間かかります		
	平成25年11・12月、平成26年5・6・11・12月、平成27年5・6月生まれの子	1/25(水) <受付>12:45～13:45		【持ち物】母子健康手帳、新しい歯ブラシ、コップ、タオル		

※ 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

今年は例年より早く流行しているインフルエンザ――。

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、38℃以上の発熱や頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感などの症状が突然現れるという特徴があります。併せて、普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳などの症状も見られます。

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。

詳しくは、大垣市保健センター（☎75-2322）へ。



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の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

- ▶できるだけ人混みを避ける
- ▶外出時はマスクをつける
- ▶帰宅時の手洗い・うがいを徹底する
- ▶室内では加湿器などを使って適度な湿度（50～60％）を保つ
- ▶こまめに部屋を換気する

②抵抗力をつける

- ▶バランスのよい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、しっかりと睡眠をとる
- ③水分を十分にとり、消化がよく温かいものを食べる
- ④しっかりと保温する