



渡部 咲希ちゃん(一歳)

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 4か月児健康診査	平成28年11月1日～10日生まれの子	3/21(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 ※健診は約2時間かかります	無料	不要
	平成28年11月11日～20日生まれの子	3/23(木) <受付> 13:00～13:30				
	平成28年11月21日～30日生まれの子	3/24(金) <受付> 13:00～13:30				
子ども 3歳児健康診査	平成26年2月1日～10日生まれの子	3/14(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 ※健診は約2時間半かかります	無料	不要
	平成26年2月11日～20日生まれの子	3/15(水) <受付> 12:45～13:15				
	平成26年2月21日～28日生まれの子	3/16(木) <受付> 12:45～13:15				
大人 乳がん検診	35歳以上の女性(平成28年度に受診した人は除く)	4/13(木)・18(火)・25(火)・27(木) <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 ※市川外科(託児有)への予約は直接、同外科(☎74-7065または75-5078)へ。火～日の診療時間内に電話	1,000円	3/17～
		日・火・水・木・金・土(祝日を除く。日・木は午前のみ。) <受付> 9:00～12:00 15:30～18:30	市川外科(南若森町)			3/19～

<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 4か月児健康診査	平成28年11・12月生まれの子	4/10(月) <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1時間半かかります	無料	不要
子ども 10か月児健康診査	平成28年5・6月生まれの子	4/10(月) <受付> 13:30～13:45	上石津保健センター	【持ち物】母子健康手帳、冊子「つくしっ子」とその中の健康診査票 ※健診は約1時間半かかります	無料	不要

※ 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

ライフステージで見る女性の健康

女性の心と体は、女性ホルモンの変動によって、さまざまな影響を受け、各ライフステージで、次のような健康課題が起こりやすくなっています。「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。

ライフステージ	主な健康課題
10代 (思春期)	月経異常・やせすぎ・性感染症
20～30代 (性成熟期)	不妊症・子宮頸がん・産後うつ
40～50代 (更年期)	更年期障害・子宮体がん・乳がん
60代以降 (老年期)	骨粗しょう症・尿もれ・アルツハイマー病

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バランスのよい食事をとる
- ②運動を無理なく楽しく続ける
- ③「やせ」にも「肥満」にも注意する
- ④からだを冷やさないようにする
- ⑤便秘を予防する
- ⑥たばこは吸わず、お酒は控えめにする



ご利用ください！各種検診・相談

市では、病気の予防や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、健康相談などを行っています。随時本紙の「健康ガイド」に掲載しますので、ご利用ください。

問合せ 大垣市保健センター (☎75-2322) へ