



野田 大空くん(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 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。

**平成29年度より、がん検診にお越しの際は、健康保険証をご持参ください。**

## 〈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
10か月児健康診査	平成28年8月 1日～10日生まれ	7/4(火) <受付> 13:00～13:30	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 ※約2時間かかります	無料	不要
	11日～20日生まれ	7/5(水) <受付> 13:00～13:30				
	21日～31日生まれ	7/6(木) <受付> 13:00～13:30				
1歳6か月児健康診査	平成27年12月 1日～10日生まれ	7/11(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 ※約2時間半かかります	無料	不要
	11日～20日生まれ	7/13(木) <受付> 13:00～13:30				
	21日～31日生まれ	7/14(金) <受付> 13:00～13:30				
フッ化物塗布	平成26年5・11月生まれの子 平成27年5・11月生まれの子	7/7(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	6/19～

## 〈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
1歳6か月児健康診査	平成27年11・12月生まれの子	7/24(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 ※約2時間かかります	無料	不要
3歳児健康診査	平成26年5・6月生まれの子	7/24(月) <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 ※約2時間かかります		
フッ化物塗布	平成26年5・6・11・12月、平成27年5・6・11・12月生まれの子	7/24(月) <受付> 13:00～13:45		【持ち物】母子健康手帳、新しい歯ブラシ、コップ、タオル		

### 食中毒にご注意を!

気温や湿度が高くなるこれからの季節は、食中毒に注意が必要です。予防の3原則を実践して、家庭での食中毒を防ぎましょう。  
詳しくは、大垣市保健センター (☎75-2322) へ。

#### 予防の3原則

##### ①菌をつけない

- 手はせっけんでよく洗い、乾燥した清潔なタオルでふく
- 包丁やまな板などの調理器具は、肉・魚・野菜などによって使い分け、食品を切るごとに洗う
- 調理器具は、洗剤で洗った後、流水でよくすすぎ、煮沸消毒または日光で紫外線殺菌する



##### ②菌を増やさない

- 常温で2時間以上経過した食品は食べないようにする
- 冷凍食品は自然解凍せず、電子レンジなどで解凍する
- 食べ残した食品を冷蔵庫で保管する場合は、保管した日付を容器に記入するとともに、早めに食べる

##### ③菌をやっつける

- 食品の中心部までしっかりと75℃で1分以上加熱する
- ノロウイルスによる食中毒を防ぐため、二枚貝を調理する際には、85℃で1分以上加熱する



## 小児夜間救急室のご案内



市は、夜間に小児の診療を行う小児夜間救急室を設けています。受診の際は、保険証や各種受給者証を持参してください。

- ◆とき/毎週木・土・日曜日 午後6時～9時(祝日・年末年始・8月15日を除く)
- ◆ところ/大垣市民病院救命救急センター内の小児夜間救急室 (☎81-3341)

## 認知症予防相談会

認知症を予防するために

「あれっ、最近物忘れがひどくなった気がする」など、認知症について、ご自身やご家族のことでお悩みの人はいらっしゃいませんか?  
大垣市保健センターでは、専門の医師や相談員が個別に相談・検査を行います。ご希望の人は、お申し込みください。

- ◎受付時間/7月28日(金) ①午前9時30分～、②午前9時45分～、③午前10時～、④午前10時15分～
- ◎ところ/中川ふれあいセンター
- ◎内容/認知症に関する個別相談、検査
- ◎定員/各受付時間4人程度
- ◎申込/6月27日から、大垣市保健センター (☎75-2322) へ

