



川地 伸明くん(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。



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 ②65～69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 ③生活保護世帯や中国残留邦人および市民税非課税世帯の人。※生活保護等支援給付受給世帯の人は、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。自覚症状のある方は、早めに医療機関の受診をお勧めします。

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。

<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29年1月1日～10日 生まれの子	12/6(水) <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
	平成29年1月11日～20日 生まれの子	12/7(木) <受付> 13:00～13:30				
	平成29年1月21日～31日 生まれの子	12/8(金) <受付> 13:00～13:30				
1歳6か月児健康診査	平成28年5月1日～10日 生まれの子	12/12(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」の中の健康診査票 ※約2時間半かかります	無料	不要
	平成28年5月11日～20日 生まれの子	12/13(水) <受付> 13:00～13:30				
	平成28年5月21日～31日 生まれの子	12/14(木) <受付> 13:00～13:30				
フッ化物塗布	平成26年10月生まれの子 平成27年4・10月生まれの子 平成28年4月生まれの子	12/11(月) <受付> 13:00～13:30	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	11/17～

<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
4か月児健康診査	平成29年7・8月生まれの子	12/15(金) <受付> 13:00～13:15	墨俣保健センター	【持ち物】母子健康手帳、冊子「つくしっ子」の中の健康診査票 ※約1時間半かかります	無料	不要
10か月児健康診査	平成29年1・2月生まれの子	12/15(金) <受付> 13:30～13:45	墨俣保健センター	【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

インフルエンザにご注意ください!

これから冬にかけて、流行の拡大が予想されるインフルエンザ――。

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