



中谷 朱里ちゃん(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。



次の人は、一部を除いて検(健)診が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(実施月の1日の年齢)
- ②65歳以上70歳未満(実施月の1日の年齢)で、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  
※身分証明書と印鑑を持参の上、保健センターで事前手続きが必要

- がん検診にお越しの際は、健康保険証をご持参ください。自覚症状のある人は、早めに医療機関の受診をお勧めします
- 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30年1月 1日～10日生まれの子	12/4(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」の中の健康診査票 ※約2時間かかります	無料	不要
	11日～20日生まれの子	12/5(水) <受付> 13:00～13:30				
	21日～31日生まれの子	12/6(木) <受付> 13:00～13:30				
1歳6か月児健康診査	平成29年5月 1日～10日生まれの子	12/12(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」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日生まれの子	12/13(木) <受付> 13:00～13:30				
	21日～31日生まれの子	12/14(金) <受付> 13:00～13:30				
フッ化物塗布	平成27年10月生まれの子 平成28年4・10月生まれの子 平成29年4月生まれの子	12/3(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	11/16～

## 〈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
4か月児健康診査	平成30年7・8月生まれの子	12/7(金) <受付> 13:00～13:15	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」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30年1・2月生まれの子	12/7(金) <受付> 13:30～13:45	上石津保健センター		無料	不要

## 〈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30年7・8月生まれの子	12/18(火) <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30年1・2月生まれの子	12/18(火) <受付> 13:30～13:45	墨俣保健センター		無料	不要

ウェブシステムでは、12月以降の今年度分の検(健)診が予約可能です。予約可能な日程等については、システム画面をご確認ください。



検診予約  
QRコード

## ご注意ください! インフルエンザ

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。

また、感染力が非常に強く、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ほかの家族と別の部屋で療養する
- ③感染者も家族や周りの人もマスクをする
- ④こまめに水分補給をする
- ⑤適度に換気する
- ⑥十分な睡眠、栄養バランスのよい食事を心がける
- ⑦熱が下がっても2日間は外出を控える