

保健センターの教室など

全地域 ひよこ学級

離乳食
(前期)

- *対象 / 5～6か月児の保護者
- *とき / 4月9日(木) 午前10時～11時45分(受付：午前9時45分～)
- *ところ / 大垣市保健センター
- *内容 / 離乳食の進め方・試食、事故予防の話など
- *定員 / 30人(先着順)
- *持ち物 / 母子健康手帳
- *申込 / 3月16日から、同センター



ター (☎75-2322) へ要予約

全地域 ひよこステップ学級

離乳食(中・後期)

- *対象 / 7～11か月児の保護者
- *とき / 4月3日(金) 午前10時～11時15分(受付：午前9時50分～)
- *ところ / 大垣市保健センター
- *内容 / 離乳食(中期～後期)の進め方、歯科指導、相談会
- *持ち物 / 母子健康手帳
- *問合せ / 同センター (☎75-2322) へ

*申込 / 3月16日から、同センター (☎75-2322) へ要予約

全地域 ぱくぱくキッチン

- *対象 / 2歳以上の未就学児と保護者
- *とき / 4月10日(金) 午前9時30分～11時(受付：午前9時15分～)
- *ところ / 大垣市保健センター
- *内容 / 親子で簡単なおやつを作る
- *定員 / 12組(先着順)
- *持ち物 / エプロン、三角巾、手拭きタオル、飲み物



大垣地域 乳幼児相談

- *とき / 4月1・8・15・22日
いずれも水曜日の午前9時～11時
- *ところ / 大垣市保健センター
- *内容 / 育児や発育などの相談
- *持ち物 / 母子健康手帳
- *申込 / 歯科・運動についての相談は、同センター (☎75-2322) へ要予約



大垣・上石津・墨俣地域 健康相談

- *とき / 下表のとおり いずれも午前9時～11時

- *内容 / 生活習慣病の予防、こころの病などに関する相談
- *申込 / 理学療法士・歯科衛生士・栄養士による「一般相談」と「こころの相談」は要予約

内容	とき	ところ・問合せ・申込
一般相談 理学療法士・歯科衛生士・栄養士・保健師による相談	4/7(火)・21(火)	大垣市保健センター (☎75-2322)
	4/21(火)	上石津保健センター (☎45-2933)
	4/9(木)	墨俣保健センター (☎62-3112)
こころの相談 保健師による相談	4/14(火)	大垣市保健センター (☎75-2322)

健康診断で健康に!



市は、次のとおり健康診断を実施します。毎日の健やかな生活を送るためにも、健康診断で病気の早期発見・予防をして、自分の健康を守りましょう。受診票を4月生まれの人から順次送付しますので、ご確認ください。

- 受診方法 / 受診票が届いたら、同封されている「実施医療機関一覧表」の指定医療機関へ事前に電話で予約をして受診してください
- 持ち物 / 健康保険証、受診票、受診費用

スマイル 発達相談

市は、「スマイル発達相談」を毎月開催しています。子どもの成長と発達について不安や悩みを抱える人は、お気軽にご相談ください。

- 対象 / 市内在住の18歳以下の子どもと保護者
- 相談員 / 公認心理師、作業療法士など
- 内容 / 落ち着きのなさや動作のぎこちなさ、手先の不器用さなどについての発達相談
- 申込 / 3月16日から、障がい福祉課 (☎47-7291) へ



とき	ところ
4/22(水)	中川ふれあいセンター
5/23(土)	総合福祉会館
6/15(月)	サンワーク大垣

～健康な暮らしのために～ 生活習慣病を予防しよう

糖尿病や高脂血症・高血圧症などを引き起こす生活習慣病。症状が軽いうちに、食事や運動など日頃の生活スタイルを見直しましょう。詳しくは、大垣市保健センター (☎75-2322) へ。

❖生活習慣病とは

運動不足や偏った食事、飲みすぎ、ストレス、喫煙などの不健康な生活習慣は、内臓脂肪を蓄積し、生活習慣病を発症させます。自覚症状のないまま「心臓病」や「脳卒中」など深刻な病気を引き起こし、要介護状態や認知症になることもあります。普段の生活習慣を改善することで病気を予防し、健康な生活を送りましょう。

❖生活習慣を見直しましょう

食事習慣の工夫

- ①野菜から食べる
- ②ひと口食べたらずいぶん噛む
- ③メニューに迷ったときは洋食より和食を選ぶ
- ④外食時は単品よりも定食メニューを選ぶ
- ⑤寝る前3時間は何も食べない



運動習慣の工夫

- ①「ながら」運動を行う(例：テレビを見ながら脚上げなど)
- ②近いところへは自転車か徒歩で行く
- ③車は入口から遠いところに駐める
- ④積極的に階段を使う
- ⑤常に姿勢を正す

特定健診は1年に1回受診しましょう

特定健診は、生活習慣病や、その前兆である内臓脂肪型肥満を早期に発見・改善するため、40歳から74歳までの人を対象に実施しています。特定健診の結果、生活習慣病の恐れがある人を対象に保健指導が行われます。特定健診をきっかけに、自分自身の健康を見直してみましょう。

特定健診について詳しくは、ご加入の国民健康保険や健康保険組合などの医療保険者へお問い合わせください。

	国民健康保険特定健康診査 <40～74歳>	ぎふ・すこやか健診 (後期高齢者健康診査) <75歳～>	ぎふ・さわやか口腔健診 (後期高齢者口腔健康診査) <75歳～>
目的	メタボリックシンドロームの早期発見と早期治療	生活習慣病の早期発見と早期治療	口腔機能低下や肺炎などの疾病予防
対象	4月1日から健診当日まで国民健康保険に加入している人で、昭和20年9月1日～昭和56年3月31日生まれの人	昭和20年8月31日以前に生まれた人または、令和2年8月31日までに障がい認定により後期高齢者医療被保険者となった人	
検査項目	問診、身体計測、身体診察、血圧測定、血液検査、尿検査、COPD健康調査(医師が必要と認められた場合、心電図検査と眼底検査を実施)	問診、身体計測、身体診察、血圧測定、血液検査、尿検査(医師が必要と認められた場合、心電図検査を実施)	問診、歯の状態・そしゃく能力・舌機能・嚥下(飲み下す)機能の評価など
費用	1,000円	500円	300円
問合せ	窓口サービス課国民健康保険グループ (☎47-8132)	窓口サービス課福祉医療・後期医療グループ (☎47-8140)	