

保健センターの教室など

大垣地域 乳幼児相談

*とき / 5月
13・20・27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 / 4月16日から、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 / 「一般相談」の歯科・運動・栄養相談と「こころの相談」は要予約

内容	とき	ところ・問合せ
一般相談 理学療法士・歯科衛生士・管理栄養士・保健師による相談	5 / 12(火)・26(火)	大垣市保健センター (☎75-2322)
	5 / 19(火)	上石津保健センター (☎45-2933)
	5 / 14(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	5 / 19(火)	大垣市保健センター (☎75-2322)

目安を知って 楽しく子育て！ 離乳食の進め方

離乳とは、母乳やミルクから栄養を摂って育ってきた赤ちゃんが、少しずつ固さや形のある食べ物に慣れて、幼児食が食べられるようになる過程のことです。

離乳食の進め方には個人差があります。下表を目安に、子どもの発育・発達に合わせて離乳食を進めましょう。

また、市HPに離乳食教室の資料を掲載していますので、ぜひご活用ください。

詳しくは、大垣市保健センター (☎75-2322) へ。



	離乳初期 生後5～6か月	離乳中期 生後7～8か月	離乳後期 生後9～11か月
離乳食の回数	1日1回	1日2回	1日3回
授乳の回数	食後+4回程度	食後+3回程度	食後+2回程度
調理形態	なめらかにすりつぶした状態(ヨーグルト)	舌でつぶせる固さ(豆腐)	歯茎でつぶせる固さ(バナナ)

がん検診を受けましょう

日本では、2人に1人が発症している「がん」。早期の段階では自覚症状がなく、進行して初めて異変を感じるケースも少なくありません。

診断と治療の進歩により、「がん」は早期発見・早期治療が可能となりました。

大切な命を守るために、積極的に検診を受けましょう。検診の日程は、本紙健康ガイドに随時掲載します。一部の検診はウェブでもお申し込みいただけます。

詳しくは、大垣市保健センター (☎75-2322) へ。

種類	対象者
胃がん	50歳以上の人
大腸がん	40歳以上の人
肺がん	
子宮頸がん	20歳以上の女性
乳がん	35歳以上の女性
前立腺がん	50歳以上の男性



検診予約
QRコード

無料風しん抗体検査の受診を!

昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性を対象に、令和4年3月31日まで無料で風しんの抗体検査と定期予防接種を実施しています。

今年度対象者には、クーポン券を順次送付します。詳しくは、大垣市保健センター (☎75-2322) へ。

令和2年度クーポン券の送付対象者

市内在住の昭和41年4月2日から昭和47年4月1日生まれの男性(令和元年度にクーポン券を利用した人を除く) ※今年度の対象でない人で、検査を希望される人は同センターへご連絡ください。随時、クーポン券を送付します。すでにクーポン券を利用して、抗体検査や予防接種をお済みの場合は、再度の利用は必要ありません

受診時の持ち物

- ①市発行のクーポン券 ※有効期限があります
- ②健康保険証など(住所、氏名、生年月日が確認できるもの)
- ③定期予防接種を受けられる人は、抗体検査の結果など風しん抗体価が記載されているもの(HI法で8倍以下、EIA法で6.0未満などの人が対象)

委託医療機関

厚生労働省のHPへ

風しんの追加的対策について

検索

清流の国ぎふ 健康ポイント事業

市と県は協働で、市民の自主的な健康づくりへの取り組みを応援するため、「清流の国ぎふ健康ポイント事業」を行っています。詳しくは、大垣市保健センター (☎75-2322) へ。

対象 / 市内に住居票がある20歳以上の人

とき / 令和3年3月31日まで

内容 / ポイント対象となる健康づくりメニューに取り組み、大垣市・上石津・墨俣保健センター、国保医療課で配付のポイントシートでポイントを集める。6ポイントがたまると、協力店で特典を受けることができる「ミナモ健康カード」=写真=がもらえ、抽選で健康グッズや県産品などが当たる

ポイント対象メニュー / がん検診や健康診査の受診(必須)、指定する健康教室やイベントなどへの参加、自主的な健康づくりなど ※メニューの詳細は市HPに掲載



5歳こどもが相談

4～5歳の子どもは、集団生活を通して友達との付き合い方や活動の仕方などに成長が見られます。それに伴い、親の子育ての悩みも変化します。

市は、今年度5歳になるお子さんを持つ家庭を対象に、12月までに順次、相談票を配付または郵送します。お子さんの日ごろの様子を振り返り、気になることや困りごとがありましたら、ご相談ください。保健師や保育士などが対応します。

詳しくは、大垣市保健センター (☎75-2322) へ。



受診してみませんか メタボ歯科健診

歯周病は、メタボリックシンドロームなどの全身の病気につながります。歯を守るために、健診を受け自分の口の状態を知ることから始めましょう。

対象 / 市内在住の40～74歳の人

受診期間 / 5月1日～令和3年2月28日

受診場所 / 市が委託した歯科医療機関(市HPに一覧



を掲載) ※事前に電話予約が必要

内容 / 口腔内検査、歯周病検査、口腔衛生指導

受診料 / 300円

問合せ / 大垣市保健センター (☎75-2322) へ