



船岡
妃莉ちゃん(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、受診日の前日までに保健センターで手続きが必要

- 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
子ども	10か月児健康診査	令和元年12月 1日～10日生まれの子	11/4(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時間かかります	無料 不要
		11日～20日生まれの子	11/5(木) <受付> 13:00～13:30			
		21日～31日生まれの子	11/6(金) <受付> 13:00～13:30			
	1歳6か月児健康診査	平成31年4月 1日～10日生まれの子	11/10(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
		11日～20日生まれの子	11/11(水) <受付> 13:00～13:30			
		21日～30日生まれの子	11/12(木) <受付> 13:00～13:30			
	フッ化物塗布	平成29年9月生まれの子、平成30年3・9月生まれの子、平成31年3月生まれの子	11/9(月) <受付> 13:00～13:15 <受付> 13:30～14:00	保健センター	【持ち物】母子健康手帳、新しい歯ブラシ、タオル、コップ ※歯みがき指導、フッ化物塗布	500円 10/19～

<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
子ども	1歳6か月児健康診査	平成31年3・4月生まれの子	11/20(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2時間かかります 【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	無料 不要
	3歳児健康診査	平成29年9・10月生まれの子	11/20(金) <受付> 13:15～13:45			
	フッ化物塗布	平成29年9・10月生まれの子、平成30年3・4・9・10月生まれの子、平成31年3・4月生まれの子	11/20(金) <受付> 12:45～13:30	上石津保健センター	【持ち物】母子健康手帳、新しい歯ブラシ、タオル、コップ ※歯みがき指導、フッ化物塗布	500円 10/16～

<墨俣地域>

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
子ども	1歳6か月児健康診査	平成31年3・4月生まれの子	11/16(月) <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2時間かかります 【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	無料 不要
	3歳児健康診査	平成29年9・10月生まれの子	11/16(月) <受付> 13:30～13:45			

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

コロナ時代を生き抜くための運動による生活習慣病予防

新型コロナウイルス感染防止による影響で、運動する機会が減っていませんか。

運動不足が続くと、糖尿病、高脂血症などの生活習慣病にかかりやすくなり、動脈硬化が助長されることによって、脳卒中や心疾患などのリスクが高まり注意が必要です。

感染症を予防しながら適度な運動を心がけましょう。

詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322)へ。

動脈硬化予防に効果的な運動

ウォーキングやサイクリングなどの有酸素運動を、通常速度の歩行以上の運動強度で行いましょう。合計30分以上を目標に、少なくとも週3回は取り組み、運動以外の時間も、できるだけ動くようにしましょう。

屋外で運動をする際の注意点

- ・基本的にはマスクを着用する
- ・呼吸が激しくならないように適度な運動強度で行う
- ・空いている時間、場所を選んで行う
- ・人とすれ違う時は距離をとる
- ・複数の人とウォーキングを行う際は、前後の間隔を5m程度空ける
- ・こまめに水分を摂取する

以下の症状がみられる場合は、屋外での運動は控えましょう

- ・体温が平熱より明らかに高い、または37.5度以上
- ・咳やのどの痛みなどの風邪症状
- ・だるさ、息苦しさ
- ・嗅覚や味覚の異常

