



浅野 達暉くん(二歳)

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各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 4か月児健康診査	令和3年2月 1日~10日生まれの子	6/22(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	無料	不要	
	11日~20日生まれの子	6/23(水) <受付> 13:00~13:30					
	21日~28日生まれの子	6/24(木) <受付> 13:00~13:30					
子ども 3歳児健康診査	平成30年5月生まれの子	6/15(火) <受付> 12:45~13:15	保健センター	【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 ※健康診査票と同封の「3歳児健診のお知らせ」に記載の日時で受診してください	無料	不要	
		6/16(水) <受付> 12:45~13:15					
		6/17(木) <受付> 12:45~13:15					
大人 大腸がん検診	40歳以上の人	7/6(火)・10(土)・19(月) <受付> 9:00~10:30	保健センター	申し込み後に保健センターから採便用検査セットを郵送。提出日に持参	300円	6/4~16	
		7/9(金) <受付> 9:00~10:30	赤坂地区センター				
	胃がん検診	50歳以上の人	7/9(金) <受付> 9:00~10:30	赤坂地区センター	検診前日の午後9時以降は、絶飲食	800円	6/4~
	胃がんリスク検診	40~74歳の人(過去に受けたことのない人) ※無料となる対象は要確認	7/4(日) <受付> 13:30~13:50 <受付> 14:00~14:20 <受付> 14:30~14:50	保健センター	血液検査(パプシノゲン検査、ピロリ菌抗体)	500円	6/8~
	結核・肺がん検診	結核検診:65歳以上の人 肺がん検診:40歳以上の人	7/9(金) <受付> 9:00~12:00	赤坂地区センター	市は、レントゲン車で市内を巡回し、「結核・肺がん検診」を行っています。詳しくは、各家庭に順次配付している検診日程表をご覧ください。		
大人 乳がん検診	35歳以上の女性(令和2年度に受診した人は除く)	7/14(水)・29(木) <受付> 13:00、13:30	市民病院 1病棟地下	ワンピースは不可。妊娠中、授乳中、授乳後6か月未満、豊胸手術をしている人、医療機器が前胸部に入っている人はご遠慮ください。 ※市川外科(託児有)への予約は直接、同外科(☎74-7066、75-5078)へ。月~土の診療時間内に電話 ※なわ医院・乳腺クリニックへの予約は、直接同医院(☎74-0170)へ。月~土の診療時間内に電話	1,000円	6/4~	
		7/6(火)・8(木)・13(火)・15(木)・20(火)・27(火)・29(木) <受付> 13:30、14:00	大垣徳洲会病院				
		月・火・水・金・土(祝日を除く。水曜日は午前のみ) <受付> 9:30~11:30、15:00~17:30(土曜日は9:30~11:30、13:30~15:30)	市川外科(南若森町)				
		月・火・水・木・金・土(祝日を除く。木曜日・土曜日は午前のみ) <受付> 9:00~12:00、16:00~19:00(木曜日・土曜日は9:00~12:00)	なわ医院・乳腺クリニック(開発町)				

ウェブシステムでは、8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

生活様式

お口の健康は、感染症予防や全身の健康につながります。今日からできる「お口からはじめる新しい生活様式」をご紹介します。詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322)へ。

◆規則正しい生活

自粛生活による暴飲暴食、睡眠不足を改善しましょう。

◆かかりつけ歯科医院での定期健診

生活習慣のみだれによるお口のトラブルを改善しましょう。

◆お口のケア

念入りに歯みがきをすることで、感染症に負けないお口づくりをしましょう。「舌みがき」も効果的です。

◆お口の体操「あいうべ体操」

「あいうべ体操」は、1日10回3セットを目安に続けると、舌力がついて自然と口を閉じることができるようになります。鼻呼吸を行うことで、口からの細菌・ウイルスの侵入や歯肉炎・虫歯の原因となる乾燥を防止し、口内環境を整えることにつながります。

あいうべ体操のやり方は、次の4つの動作を順に繰り返します。



- ①口を大きく開く
- ②口を大きく横に広げる
- ③口を強く前に突き出す
- ④舌を突き出して下にのぼす