



市野
那由珂ちゃん(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等支援給付受給世帯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3年12月 1~10日生まれの子	11/1(火) <受付> 13:00~13:55	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 ※健診日時は、送付するご案内ハガキで確認してください	無料	不要
	11~20日生まれの子	11/2(水) <受付> 13:00~13:55				
	21~31日生まれの子	11/7(月) <受付> 13:00~13:55				
子ども 1歳6か月児健康診査	令和3年4月 1~10日生まれの子	11/8(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
	11~20日生まれの子	11/9(水) <受付> 13:00~13:30				
	21~30日生まれの子	11/10(木) <受付> 13:00~13:30				
子ども フッ化物塗布	令和元年9月、令和2年3・9月、令和3年3月生まれの子	11/18(金) <受付> 13:00~13:15 <受付> 13:30~13:45	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	500円	10/18~
大人 成人(U-39)健康診査	18歳~39歳の男女(今年度中に40歳になる人を除く)	11/29(火)・30(水) <受付> 13:00~13:15 <受付> 13:30~13:45	保健センター	内科・歯科健診、血液検査など	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	令和3年3・4月生まれの子	11/11(金) <受付> 13:15~13:30	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	無料	不要
	3歳児健康診査	令和元年9・10月生まれの子				
子ども フッ化物塗布	令和元年9・10月、令和2年3・4・9・10月、令和3年3・4月生まれの子	11/11(金) <受付> 12:45~13:45	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	500円	10/17~

<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
子ども 1歳6か月児健康診査	令和3年3・4月生まれの子	11/14(月) <受付> 13:30~13:45	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	無料	不要
	3歳児健康診査	令和元年9・10月生まれの子				
子ども フッ化物塗布	令和元年9・10月、令和2年3・4・9・10月、令和3年3・4月生まれの子	11/14(月) <受付> 13:00~13:45	墨俣保健センター	【持ち物】母子健康手帳、新しい歯ブラシ、タオル、コップ	500円	10/17~

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

毎月17日は「減塩の日」 はじめよう！へる塩生活

毎月17日は、日本高血圧学会によって「減塩の日」と制定されています。食塩のとり過ぎは、様々な病気のリスクを高めます。ぜひ「へる塩生活」を実践し、健康で長生きできる体づくりをしていきましょう。

詳しくは、大垣市保健センター (☎75-2322) へ。



岐阜県民は食塩をとり過ぎている？

県内の成人の食塩摂取量は1日あたり男性10.4g、女性8.8gで、男女ともに約7割の人が目標量(男性7.5g、女性6.5g)を超えています。食塩摂取の7割弱は、しょうゆやみそなどの調味料からであり、2~3割がパン類や漬物などの加工食品から摂取しています。

どうして減塩が必要な？食塩をとり過ぎると・・・

食塩をとり過ぎると高血圧になり、脳卒中・心臓病・腎不全などの原因になります。また、胃がんのリスクを高めるともいわれています。

へる塩生活をはじめよう！

早い時期から食塩摂取量を少なくすることで、加齢による血圧上昇を抑え、高血圧を抑えることができます。

右記のポイントを心がけ、「へる塩生活」をはじめてみましょう。

減塩のポイント

- ・調味料は、「かける」より「つける」
- ・麺類の汁を残す
- ・野菜を多く食べる
- ・腹八分目を心がける
- ・旬の食材、新鮮な食材で、そのものおいしさアップ
- ・香辛料・香味野菜や果物の酸味を利用する

