



宗宮 大智くん(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
※検(健)診の当日は、手帳をご持参ください
- 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 4か月児健康診査	令和5年2月生まれの子	6/27(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	
		6/28(水) <受付> 13:00~13:55					
		6/29(木) <受付> 13:00~13:55					
子ども 3歳児健康診査	令和2年5月生まれの子	6/20(火) <受付> 12:30~13:15	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	
		6/21(水) <受付> 12:30~13:15					
		6/22(木) <受付> 12:30~13:15					
大人 大腸がん検診	40歳以上の人	7/7(金)・13(木)・22(土)・27(木) <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	6/1~13	
		7/7(金) <受付> 9:00~10:00	赤坂地区センター				
	胃がん検診	50歳以上の人	7/7(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	6/1~
			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	7/7(金) <受付> 9:00~11:30	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4年度に受診した人は除く)	7/14(金)・25(火) <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(☎74-7065、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	6/1~	
		7/4(火)・6(木)・11(火)・13(木)・18(火)・20(木)・25(火)・27(木) <受付> 13:30、14:00	大垣徳洲会病院			6/1~	
		月・火・水・金・土(祝日を除く。火曜日は午前のみ) <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)			随時	
		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	なわ医院・乳腺クリニック (開発町)			随時	

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。



ウェブ予約

毎月19日は 食育の日 6月は「食育月間」



食育推進キャラクター「ますごめくん」

食育とは、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人を育てることで、毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。この機会に家族そろって食事について振り返ってみましょう。詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322)へ。

❖食を通じたコミュニケーションをとりましょう

食を楽しみながら食事の作法・マナー・食文化など、食習慣や知識を学びましょう。「WEB版ぱくぱくキッチン」では、野菜を使ったレシピを掲載しています。ぜひ、親子で体験してください。



WEB版ぱくぱくキッチン

❖1日3食 主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう

バランスのとれた食事は生活習慣病の予防・改善につながります。主食・主菜・副菜を揃えて食べましょう。

❖食塩の摂りすぎに気をつけましょう

1日あたりの食塩の目標摂取量は男性7.5g未満、女性6.5g未満ですが、全ての年代で、目標値を超えて摂取しています。食塩摂取量の約7割は、しょうゆ、味噌、塩などの調味料からです。早くからの減塩が、高血圧の発症予防となり、健康寿命延伸につながります。

市HP「減塩のススメ へる塩生活ははじめましょう」を参考に、家族一緒に取り組んでみてください。



また、「飛び出す市役所」出前講座では「減塩のすすめ」を開催しています。お近くの集会所などに出向いて行いますので、地域で行う学習会などさまざまな機会にご利用ください。

❖野菜をあと一皿増やしましょう

1日あたりの野菜の目標摂取量は350gです。野菜に多く含まれるビタミンやミネラルには、体の調子を整える働きがあり、中でも食物繊維やカリウムには血圧上昇を防ぐ効果があります。

1日の食卓の中で、野菜料理をあと1皿(70g)増やしましょう。