



佐藤  
凜葉ちゃん(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  
※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
10か月児健康診査	令和4年11月生まれの子	10/3(火) <受付> 13:00~13:40	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
		10/4(水) <受付> 13:00~13:40				
		10/5(木) <受付> 13:00~13:40				
1歳6か月児健康診査	令和4年3月生まれの子	10/10(火) <受付> 12:50~13:20	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
		10/11(水) <受付> 12:50~13:20				
		10/12(木) <受付> 12:50~13:20				
フッ化物塗布	令和2年8月、令和3年2・8月、令和4年2月生まれの子	10/6(金) <受付> 13:00~13:30 <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	9/20~

## <上石津地域>

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
4か月児健康診査	令和5年5・6月生まれの子	10/23(月) <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
10か月児健康診査	令和4年11・12月生まれの子	10/23(月) <受付> 13:30~13:45	上石津保健センター			

## <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
4か月児健康診査	令和5年5・6月生まれの子	10/31(火) <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	無料	不要
10か月児健康診査	令和4年11・12月生まれの子	10/31(火) <受付> 13:30~13:45	墨俣保健センター			
胃がんリスク検診	30~74歳の人(過去に受けたことのない人)	10/27(金) <受付> 13:45~14:00	墨俣保健センター	血液検査(ペプシノゲン検査・ピロリ菌抗体)	500円	9/19~10/13
前立線がん検診	50歳以上の男性	10/27(金) <受付> 13:15~13:45	墨俣保健センター	血液検査(PSA)	500円	
肝炎ウイルス検診	40歳以上の人(過去に受けたことのない人)	10/27(金) <受付> 13:45~14:00	墨俣保健センター	血液検査(B型・C型)	500円	

## スッキリボディ教室

この教室では、食生活や運動習慣などの生活習慣を改善して「スッキリボディ」を目指すためのコツをお伝えします。「メタボリックシンドロームを解消したいけれど1人ではなかなか取り組めない」、「何から始めたらいいかわからない」とお悩みの人は、ぜひご参加ください。

◆対象/市内在住の40~74歳で、①または②の条件に該当する人

①BMIが24.0以上かつ医師からの運動制限のない人

※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

②特定保健指導対象者

◆とき/10月25日~11月29日<全6回>いずれも水曜日の午後1時30分~3時30分

◆ところ/墨俣保健センター

◆内容/減量・脂肪燃焼に効果的な運動・食事方法に関する講義、運動指導、体組成測定など

◆定員/16人(先着順)

◆持ち物/ヨガマット、タオル、飲み物

◆備考/運動しやすい服装で参加

◆申込/9月19日から、大垣市保健センター(☎75-2322)へ



## 「ピアカウンセラー」による個別相談会

障がいを持つピアカウンセラーが、身体に障がいを持つ人の悩みや困りごとについて、当事者の立場で話を聞いて支援する相談会を開催します。

◆対象/市内在住で身体に障がいを持つ人とその家族

◆とき/10月3日(火)・18日(水)、11月7日(火)・15日(水)、12月5日(火)・20日(水) いずれも午後1時~3時

◆ところ/障がい福祉課

◆申込/同課(☎47-7298)へ



## 糖尿病予防教室

\*対象/糖尿病に関心のある人、検査で参加を勧められた人

\*とき/10月21・28日 いずれも土曜日の午前9時~11時30分

\*ところ/大垣市保健センター

\*内容/医師・看護師による講話、管理栄養士・理学療法士による栄養指導、予防食の試食、運動実技、体組成測定など

\*定員/20人(先着順)

\*参加料/510円(食材料)

\*持ち物/運動しやすい服装、飲み物、タオル

\*申込/10月13日までに、同センター(☎75-2322)へ

