



三谷 文乃ちゃん(一歳)

# 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5年1月生まれの子	12/1(金) <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
		12/4(月) <受付> 13:00～13:40				
		12/5(火) <受付> 13:00～13:40				
1歳6か月児健康診査	令和4年5月生まれの子	12/6(水) <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
		12/7(木) <受付> 12:50～13:20				
		12/8(金) <受付> 12:50～13:20				
フッ化物塗布	令和2年10月、令和3年4・10月、令和4年4月生まれの子	12/15(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	11/16～

## 〈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7・8月生まれの子	12/25(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5年1・2月生まれの子	12/25(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7・8月生まれの子	12/22(金) <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5年1・2月生まれの子	12/22(金) <受付> 13:30～13:45	墨俣保健センター			

ウェブシステムでは、1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

## 正しく知ってしっかり予防!



問合せ/大垣市保健センター (☎75-2322)

インフルエンザは感染力が強いため、流行すると一気に感染者が増加します。高熱が続くなど症状も重いため、乳幼児や高齢者、免疫力が低下している人は、特に注意が必要です。

今シーズンについては、既に本格的な流行が生じているため、感染予防が大切です。

インフルエンザの感染予防は、手洗いや換気などの基本的感染対策が有効です。外出後の手洗い、適度な湿度の保持、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取とともに、人混みや繁華街への外出を控えることなどを心がけましょう。

### 《かからない・うつさないために》

- ①感染経路を断つ
  - ・帰宅後の手洗いや、アルコール製剤による手指衛生を徹底する
  - ・こまめに部屋を換気する
  - ・室内では、加湿器などを使って適度な湿度（50～60％）を保つ
  - ・できるだけ人混みや繁華街を避ける
- ②抵抗力をつける
  - ・バランスのよい食事と十分な休養をとる
  - ・適度な運動を心がける
- ③免疫をつける
  - ・予防接種を受ける



### 《発熱などの症状があると思ったら…》

- ◆外出を控え、無理をして学校や職場などに行かないようにする
- ◆咳やくしゃみなどの症状がある時は、できるだけ不織布マスクを着用して、咳エチケットを徹底する
- ◆こまめに水分補給をする
- ◆バランスのよい食事と十分な休養をとる
- ◆高熱が続くなど、体調が悪い時は早めに医療機関を受診する