



田中
龍空くん（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、一部を除いて健(検)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
※健(検)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>

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11月生まれの子	3 / 25(月) <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
			3 / 26(火) <受付> 13:00～13:40				
			3 / 28(木) <受付> 13:00～13:40				
	3歳児健康診査	令和3年2月生まれの子	3 / 18(月) <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歳児健康診査のお知らせ」に記載の日時で受診してください	無料	不要
			3 / 19(火) <受付> 12:30～13:15				
			3 / 21(木) <受付> 12:30～13:15				

あなたの腎臓は大丈夫？ 守ろう腎臓 防ごう慢性腎臓病

慢性腎臓病の早期発見には、定期的な検査を受けることが大切なため、年に1回は健康診断を受け、ご自身の腎臓の状態を確認しましょう。
詳しくは、大垣市保健センター（☎75-2322）へ。

<慢性腎臓病(CKD)とは>

慢性腎臓病とは、腎臓の働きが健康な人の60%以下に低下するか、タンパク尿が出るといった腎臓の異常が続く状態をいいます。慢性腎臓病にかかっている人は、成人の8人に1人いると考えられていますが、初期は自覚症状がほとんどなく、多くの人が自分が慢性腎臓病であることに気付いていません。進行すると、夜間尿、むくみ、貧血などの症状が現れ、食事療法や透析療法などの治療が必要になります。

<発症要因は？>

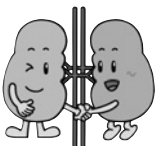
主な原因は、生活習慣病に伴うもので、高血圧や糖尿病、肥満、運動不足、飲酒、喫煙、ストレスなどが大きく関与します。



<予防が第一！>

腎臓の機能は、ある程度まで低下してしまうと、正常な状態に戻すことは困難です。

- 次のことに注意して早期に対策をとりましょう。
- ・定期的に健診を受けて、生活習慣を見直す
- ・食生活の改善と運動で肥満を解消する
- ・禁煙する
- ・血圧が高めの人、血圧を管理する
- ・治療中の人、主治医の指導を十分を守る



いつまでも健康に！ 介護予防教室

ヨガで心と体を美しく整えよう

- *とき／3月15日(金) 午後1時30分～3時
- *ところ／中川ふれあいセンター2階集会室大
- *定員／20人（先着順）
- *持ち物／飲み物、ヨガマットまたはバスタオル
- *備考／運動しやすい服装で参加、マスク着用
- *申込／3月1日から同センター（☎82-8850）へ



- 一緒に運動しよう会（運動機能向上）
- *とき／3月16日(土) 午前10時～11時30分
- *ところ／まちなかケアセンター2階リハビリサロン（南頬町）
- *備考／運動しやすい服装・かかとがある靴で参加、マスク着用
- *問合せ／同サロン（☎71-8015）へ

セルフストレッチで肩コリ改善

- *とき／3月16日(土) 午後1時30分～2時30分
 - *ところ／老人保健施設西濃北館3階リハビリ室（藤江町）
 - *定員／7人（先着順）
 - *備考／マスク着用
 - *申込／3月1日から同施設（☎73-4007）へ
- ### 買い物deリハ（買い物、健康状態のチェック、体操）
- *とき／3月26日(火) 午後1時30分～3時30分
 - *ところ／イオンタウン大垣1階MAPエリア21（三塚町）
 - *定員／20人（先着順）
 - *持ち物／飲み物、タオル、買い物に必要なお金、エコバッグ
 - *備考／運動しやすい服装・マスク着用で参加、希望者は先着5人まで、自宅へ送迎可能（上石津地域を除く）
 - *申込／(株)リリフル（☎84-2325）へ

若返ろう！脳活しよう！音楽で！

- *とき／3月28日(木) 午後1時30分～3時
- *ところ／お勝山ふれあいセンターかたらいプラザ1階音楽集会室
- *定員／30人（先着順）
- *備考／マスク着用
- *申込／3月1日から同センター（☎71-2252）へ