

女性は40歳を迎えたら骨粗しょう症検診を

人間の骨量は40歳前後から減り始め、特に女性の場合は、閉経前後から急速に減少します。骨粗しょう症検診で自分自身の骨量を知り、骨を丈夫にする食事や運動を心がけましょう。

- ▶対象／40～70歳の女性 ※骨粗しょう症治療中の人は除く
- ▶受診期間／6月1日～10月31日
- ▶受診場所／委託した医療機関（市HPに一覧を掲載）
- ▶受診料／500円（70歳の人は無料）
- ▶受診方法／5月1日～10月18日の平日に、大垣市保健センター（☎75-2322）、上石津保健センター（☎45-2933）、墨俣保健センター（☎62-3112）のいずれかへ申し込みのうえ、医療機関で受診



がん検診を定期的に受けることが大切です

日本では、2人に1人が「がん」にかかるとされています。がんは、早期の段階では自覚症状がなく、進行して初めて異変を感じることも少なくありません。

一部のがんでは早期発見・早期治療が可能となりつつあり、自覚症状のない時から、がん検診を定期的に受けることが大切です。

検診の日程は、本紙健康ガイドに随時掲載し、一部の検診はウェブでもお申し込みいただけます。

詳しくは、大垣市保健センター（☎75-2322）へ。

種 類	対象者
胃がん	50歳以上の人
大腸がん	40歳以上の人
肺がん	
子宮頸がん	20歳以上の女性
乳がん	35歳以上の女性
前立腺がん	50歳以上の男性



検診予約

子宮頸がん検診を受けましょう

子宮頸がん検診は、2年に1回の受診でも毎年受診した場合と同様の有効性が示されています。ぜひ一度、検診を受けましょう。

詳しくは、大垣市保健センター（☎75-2322）へ。

- ▶対象／市内に住民登録がある20歳以上の女性
- ▶受診期間／5月1日～令和7年2月28日
- ▶受診場所／委託した医療機関（市HPに一覧を掲載）
- ▶受診料／頸部のみ800円、頸部および体部1,500円 ※体部は問診の結果、出血などがあり医師が必要と認めた人のみ受診
- ▶受診方法／運転免許証など、住所・氏名・生年月日が確認できるものを持って、直接、医療機関へ ※市川外科、大垣徳洲会病院、大垣健診プラザ、クリニックママ、もりレディースクラブクリニックは電話予約が必要



委託医療機関

子宮頸がん・乳がん検診 無料クーポン券をご利用ください

がん検診を多くの人に受けていただくため、下表の年齢の女性を対象に「子宮頸がん検診」と、「乳がん検診」の無料クーポン券を5月中旬に郵送します。なお、対象者で券が届かない人や、転入のため大垣市の券をお持ちでない人（他市町村で券を使用した人は除く）は、大垣市保健センター（☎75-2322）へお問い合わせください。



検診予約

検診名	子宮頸がん検診	乳がん検診
対 象	20歳と25歳の女性 (令和6年4月1日現在)	40歳の女性 (令和6年4月1日現在)
検診内容	問診、内診および視診、頸部細胞診	問診、マンモグラフィ検査、視触診(医療機関にて希望者のみ)
使用期限	令和7年2月28日	令和7年3月31日
持ち物	無料クーポン券、健康保険証	
予 約	不要 ※市川外科、大垣徳洲会病院、大垣健診プラザ、クリニックママ、もりレディースクラブクリニックは事前予約が必要。バス集合検診は、保健センターへ電話またはWEBで申込	必要 <予約方法> 市民病院、大垣徳洲会病院、バス集合検診は大垣市保健センターへ電話またはWEBで申込。市川外科、なわ医院・乳腺クリニック、大垣健診プラザは直接電話で申込

シルバーリハビリ体操指導士養成講座

シルバーリハビリ体操は、主に高齢者の介護予防を目的に、日常生活に必要な動作を行いやすくするための体操で構成され、道具や音楽を使わず、手軽にできるのが特徴です。

いきいきとした地域づくりのために、市の介護予防教室や、地域での健康づくり活動で同体操を指導・普及する「シルバーリハビリ体操指導士」の養成講座を次のとおり開催します。地域の皆さんの健康を支える活動をしてみませんか。

- ▶対象／次の①②に該当し、原則毎回受講できる人（補講あり）
 - ①地域で体操普及のためのボランティア活動ができる人
 - ②市内在住で常勤の職に就いていないおおむね50歳以上の人
- ▶とき／6月10日～9月9日 の毎週月曜日<全12回> いずれも午後1時30分～4時40分
- ▶ところ／奥の細道むすびの地記念館2階多目的室1
- ▶定員／20人（先着順）
- ▶持ち物／飲み物、運動しやすい服装
- ▶申込／5月2日から、大垣市保健センター（☎75-2322）へ



いつまでも健康に！ 介護予防教室

市は、事業者に委託して、次のとおり介護予防教室を実施します。

《頑張らない運動術》

- *とき／5月17日(金) 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
- *定員／30人（先着順）
- *持ち物／飲み物、長めのフェイスタオル
- *備考／運動しやすい服装・マスク着用で参加
- *申込／5月1日から、同センター（☎71-2252）へ

《一緒に運動しよう会（運動機能向上）》

- *とき／5月18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（南瀬町）
- *備考／運動しやすい服装・マスク着用・かかとがある靴で参加
- *問合せ／同サロン（☎71-8015）へ

《ハーブの香るインテリア作り》

- *とき／5月22日(水) 午後1時30分～3時
- *ところ／中川ふれあいセンター2階会議室大
- *定員／20人（先着順）
- *参加料／500円
- *持ち物／はさみ、ピンセット、持ち帰り用の袋
- *備考／マスク着用で参加
- *申込／5月7日から、同センター（☎82-8850）へ

《理学療法士によるお風呂deリハ（お風呂だからできる動きを学ぶ）》

- *とき／①6月4日(火) 午前9時30分～11時30分
②6月12日(水) 午前11時30分～午後1時30分
- *ところ／①上石津老人福祉センター悠楽苑
②老人福祉センター
- *持ち物／飲み物、タオル、お風呂セット
- *備考／運動しやすい服装・マスク着用で参加、必ずお風呂に入らなければいけない教室ではありません
- *問合せ／リハの木の岸本さん（☎090-1562-1130）へ

《買い物deリハ（買い物、健康状態のチェック、体操）》

- *とき／6月11日(火) 午後1時30分～3時30分
- *ところ／イオンモール大垣2階おかしひろば隣空きスペース(外野)
- *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、自宅まで送迎も可能（上石津地域を除く）
※送迎は5人まで（先着順）
- *申込／(株)リリフル（☎84-2325）へ

