



中川 結鈴ちゃん(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> ※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8月生まれの子	7/2(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
		7/3(水) <受付> 13:00～13:40				
		7/4(木) <受付> 13:00～13:40				
1歳6か月児健康診査	令和4年12月生まれの子	7/9(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
		7/10(水) <受付> 12:50～13:20				
		7/11(木) <受付> 12:50～13:20				
フッ化物塗布	令和3年5月・11月、令和4年5月・11月生まれの子	7/8(月) <受付> 13:00～13:15 <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	無料	6/19～

<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
1歳6か月児健康診査	令和4年11・12月生まれの子	7/30(火) <受付> 13:30～13:45	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
3歳児健康診査	令和3年5・6月生まれの子	7/30(火) <受付> 13:00～13:15	墨俣保健センター			

ウェブシステムでは、8月以降の今年度分の健(検)診が予約可能です。予約可能な日程等については、



検診予約
ページ

いつまでも健康に！ 介護予防教室

一緒に運動しよう会

- *とき/7月6日(土) 午前10時～11時30分
- *ところ/まちなかケアセンター2階まちなかりハビリサロン(南瀬町)
- *備考/運動しやすい服装・かかとがある靴・マスク着用で参加
- *定員/30人
- *申込/同サロン (☎71-8015) へ

絶対に介護なんてされるもんか！

～あの頃に戻るボディエクササイズを学べ！～

- *とき/7月24日(水) 午後1時30分～3時
- *ところ/くすのき苑食堂(多芸島)
- *持ち物/飲み物
- *備考/運動しやすい服装・マスク着用で参加
- *定員/20人(先着順)
- *申込/6月15日(土) から同施設 (☎89-8100) へ



買い物deリハ(買い物、健康状態のチェック、体操)

- *とき/7月30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)
- *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)
- *定員/20人(先着順)
- *申込/㈱リリフル (☎84-2325) へ

こころの健康について

ストレスのサインに気づいたら、適切に休むことがこころと体の健康には大切です。また、悩みはひとりで抱え込まず誰かに話しましょう。詳しくは、大垣市保健センター (☎75-2322) へ。

こころのサイン

- ・不安や緊張が高まって、イライラしたり怒りっぽくなる
- ・ちょっとしたことで驚いたり、急に泣き出したりする
- ・気分が落ち込んで、やる気がなくなる
- ・人づきあいが面倒になって、避けるようになる

体のサイン

- ・肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる
- ・寝つきが悪くなったり、夜中や明け方に目が覚める
- ・食欲がなくなって食べられなくなったり、逆に食べ過ぎてしまう
- ・下痢したり、便秘しやすくなる
- ・めまいや耳鳴りがする

相談窓口

- ▶よりそいホットライン(一般社団法人 社会的包摂サポートセンター)
- *電話番号/0120-279-338(フリーダイヤル)
- *相談時間/毎日・24時間対応
- ▶生きづらびっと(NPO法人 自殺対策支援センター ライフリンク)
- *LINE ID/@yorisoi-chat
- *相談時間/毎日・午前8時～午後10時30分(午後10時まで受付)