



柳瀬 愛葵ちゃん（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マイナンバーカードなど本人確認ができるものをご持参ください

■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

■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

<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
子ども	4 か月児健康診査	令和7年3月生まれの子	7/23(水) <受付>13:00～13:30	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
			7/24(木) <受付>13:00～13:30				
	3歳児健康診査	令和4年6月生まれの子	7/15(火) <受付>12:30～13:15		【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		
			7/16(水) <受付>12:30～13:15				
			7/17(木) <受付>12:30～13:15				
大腸がん検診	40歳以上の人	8/7(木)・26(火) <受付> 9:00～10:30		申し込み後に保健センターから採便用検査セットを郵送。提出日に持参	300円	7/1～11	
大人	乳がん検診	35歳以上の女性 (令和6年度に受診した人は除く)	8/5(火)・7(木)・12(火)・14(木)・19(火)・21(木)・26(火)・28(木) <受付>13:30、14:00	大垣徳洲会病院 4階乳腺外来	ワンピースは不可。妊娠中、授乳中、授乳後6か月未満、豊胸手術をしている人、医療機器が前胸部に入っている人はご遠慮ください	1,000円	7/1～ 随時
			市川外科（託児有）へ電話で予約。 月～土の診療時間内に同外科（☎75-5078、74-7065）へ	市川外科 (南若森町)			
			なわ医院・乳腺クリニックへ電話で予約。 月～土の診療時間内に同医院（☎74-0170）へ	なわ医院・乳腺クリニック (開発町)			

糖尿病予防教室（2日コース）

- ▶対象／OGTT検査（経口ブドウ糖負荷試験）で医師から教室の参加を勧められた人、糖尿病に関心のある人
- ▶とき／8月2・9日 いずれも土曜日の午前9時～正午〈全2日〉
- ▶ところ／大垣市保健センター
- ▶内容／医師・看護師による講義、栄養指導、運動指導、運動実技、体組成測定、予防食の試食
- ▶定員／20人（先着順）
- ▶参加料／550円（試食材料費）
- ▶持ち物／飲み物、タオル
- ▶備考／原則、両日参加できる人。運動しやすい服装で参加
- ▶申込／7月1～25日の平日に同センター（☎75-2322）へ

「8020運動」よい歯の高齢者を募集

- 西濃口腔保健協議会は、「8020運動」の一環として、よい歯の高齢者を募集します。80歳以上で20本以上の歯をお持ちの人は、お気軽に応募ください。表彰状と記念品を送付させていただきます。
- ▶対象／次の①～③をすべて満たす人
 - ①昭和19年11月1日～昭和20年10月31日生まれの人（該当者には、はがきで通知）
 - ②20本以上自分の歯があり、健康で十分噛める人
 - ③昭和19年10月以前生まれの人で過去に表彰を受けていない人
 - ▶応募方法／7月22日～8月4日に、西濃地域の指定歯科医院で歯科健診を受ける（健診は無料）
 - ▶問合せ／大垣市保健センター（☎75-2322）へ

飛び出す市役所 in イオンモール大垣 いきいき健康広場

- 加齢に伴い心身や認知機能が衰える「フレイル」の予防と健康づくりを推奨するため、「飛び出す市役所 in イオンモール大垣 いきいき健康広場」を開催します。理学療法士による健康体操の実演や、かがやきクラブ大垣によるマグダーツ体験などを実施します。子どもから高齢者まで誰でも楽しめますので、ぜひご参加ください。
- ▶とき／7月12日(土) 午前10時～午後2時30分
※オープニングセレモニー 午前11時30分～11時45分
 - ▶ところ／イオンモール大垣1階 太陽の広場（外野）
 - ▶内容／健康体操、マグダーツ体験、健康相談コーナー、ねんりんピックPRコーナーなど
 - ▶問合せ／高齢福祉課（☎47-7416）へ

食改さんによる料理教室

- 管理栄養士から学んだ食生活改善推進員（通称：食改さん）が、楽しい親子料理教室を各地区で開催します。料理の楽しさを、親子で一緒に体験してみませんか？
- この教室では、食事の大切さや栄養バランスについて学びつつ、実際に調理を行うことで、子どもたちへの食の興味を引き出し、家族の絆を深めることができます。会場は市HPをご覧ください。
- ▶対象／市内在住の小中学生と保護者
 - ▶参加料／300円
 - ▶持ち物／米0.5カップ、エプロン、マスク、三角巾
 - ▶申込／各日程の申込期限までに、大垣市保健センター（☎75-2322）へ



市HP