



中山 琉希くん(二歳)

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＞

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7年11月生まれの子	3/19(木) <受付>13:00～13:30	大垣市保健センター	【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	
		3/24(火) <受付>13:00～13:30					
3歳児健康診査	令和5年2月生まれの子	3/13(金) <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
		3/17(火) <受付>12:30～13:15					
		3/18(水) <受付>12:30～13:15					

保健センターの教室など

全地域 もうすぐパパママ教室

- ▶対象/妊娠6～8か月の妊婦と家族
- ▶とき/3月14日(土)
 - ①午前9時30分～10時30分(受付:午前9時15分～)
 - ②午前10時45分～11時45分(受付:午前10時30分～)
- ▶ところ/大垣市保健センター
- ▶内容/赤ちゃんのお風呂の入れ方の実技など
- ▶定員/各10組(先着順)
- ▶申込/3月4日から、同センター(☎75-2322)へ

全地域 託児あり 子育てママの運動教室

- ▶対象/産後4か月～1年未満の女性
- ▶とき/3月19日(木) 午前9時30分～11時
- ▶ところ/墨俣保健センター
- ▶内容/健康講座、軽い運動など
- ▶定員/15人(先着順)
- ▶持ち物/運動しやすい服装、飲み物
- ▶申込/3月1日から、市HP「電子申請サービス」で申込
- ▶問合せ/墨俣保健センター(☎62-3112)へ

上石津・墨俣地域 乳幼児相談

- ▶対象/乳幼児を持つ保護者
- ▶とき/3月24日(火) 午前9時～11時
- ▶ところ/上石津保健センター、墨俣保健センター
- ▶内容/育児や発育などの相談 
- ▶持ち物/母子健康手帳
- ▶申込/上石津保健センター(☎45-2933)、墨俣保健センター(☎62-3112)へ

全地域 栄養相談

- ▶対象/市内在住で、食生活に不安がある人やその家族など
- ▶とき/3月18日(水)
 - ①午後1時30分～②午後2時～
 - ③午後2時30分～④午後3時～(各30分間)
- ▶ところ/大垣市保健センター
- ▶内容/管理栄養士による栄養相談
- ▶定員/各1人(先着順)
- ▶持ち物/糖尿病手帳・保健指導依頼票(お持ちの人のみ)
- ▶申込/3月2日から、同センター(☎75-2322)へ

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です。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。

＜腎臓の働き＞

腎臓は、血液をろ過して、老廃物を尿として体の外に排出し、体内の水分量やナトリウム・カリウムなどの量を調節しています。また、血圧の調整や、血液を作るホルモンの分泌、骨を健康に保つなど多くの大切な働きをしています。

＜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%未満に低下するか、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。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。進行するとむくみ、貧血などの症状が現れ、適切な治療を受けないと、腎不全へと進行してしまい、透析療法などの治療が必要になる場合があります。また、脳卒中や心筋梗塞のリスクも高くなることがわかっています。

＜発症要因は？＞

慢性腎臓病を引き起こす原因は、腎臓自体に病気がある場合と生活習慣病に伴うものがあります。特に多いのは、高血圧や糖尿病などの生活習慣病によるものです。肥満、運動不足、飲酒、喫煙、ストレスなどの生活習慣は慢性腎臓病の発症に大きく関与します。

＜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
- ・塩分を控える
- ・禁煙する
- ・血圧が高めの人は、血圧を管理する
- ・治療中の人は、主治医の指導を十分に守る

