



加藤 陸くん(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 <受付>	ところ	備考	料金	申込	
子ども	4か月児健康診査	令和8年2月生まれの子	6/24(水)	13:00~13:30	保健センター	無料	不要	
			6/25(木)					
	3歳児健康診査	令和5年5月生まれの子	6/16(火)	12:30~13:15				
			6/17(水)					
			6/18(木)					
	大人	大腸がん検診	40歳以上の人	7/10(金)・16(木)・21(火)				9:00~10:30
7/16(木)・30(木)				13:00, 13:30				
乳がん検診		35歳以上の女性 (令和7年度に受診した人は除く)	7/2(木)・7(火)・9(木)・14(火)・16(木)・21(火)・23(木)・28(火)・30(木)	13:30, 14:00	市民病院1病棟地下			
			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		大垣徳洲会病院4階乳腺外来			
			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		市川外科(南若森町) なわ医院・乳腺クリニック(開発町)			

5月31日~6月6日は禁煙週間

厚生労働省が定める今年度の禁煙週間のテーマは、「みんな知ってる? たばこのルール」です。たばこは、がんや生活習慣病を招く要因です。他にも、喘息、COPD(慢性閉塞性肺疾患)の症状が生じやすくなります。詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322)へ。

▶副流煙も周りの人に害を

たばこの先から立ち上る煙(副流煙)は、直接たばこから吸い込む煙(主流煙)より有害物質が多く、周りの人にも害を与えます。空気清浄機は、有害物質の除去には効果がありません。また、ベランダなどで喫煙しても、たばこの煙はサッシの隙間から屋内に入ってきます。あなたと周りの人の健康のために、禁煙の決断をしましょう。

▶イエローグリーンでライトアップ

禁煙週間に合わせて市役所東側のキューブモニュメントと大垣駅北口広場を、受動喫煙防止のシンボルカラーのイエローグリーンにライトアップします。

大腸がん検診を受けましょう

大腸がんは、40歳ごろからかかる人が増え、全国で年間約15万人が新たにかかっています。早期発見のために毎年1回検診を受けましょう。

今年度は40歳の人(昭和60年4月2日~昭和61年4月1日生まれ)および66歳の人(昭和34年4月2日~昭和35年4月1日生まれ)は無料です。ぜひこの機会に受診ください。

検診実施日などは、本紙「健康ガイド」で随時お知らせします。

▶問合せ/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)へ

「体びんぴん教室」実施団体を募集

いつまでも元気に過ごすためには、仲間と一緒に運動を中心とした地域での活動を行うことが良いと言われています。楽しく運動を継続するための通いの場づくりを、保健センター職員が支援する「体びんぴん教室」の実施団体を募集します。

教室の内容に合わせて、専門職を派遣します。

▶募集团体の条件

- ①おおむね65歳以上の方が5人以上参加できること
- ②月に2回以上かつ3か月以上継続できること
- ③会場の確保ができること(会場費はご負担ください)
- ④テレビとDVDまたはCDプレーヤーの準備ができること

▶教室内容/運動・口腔・栄養など介護予防についての話、血圧測定・体力測定、家庭でもできる簡単な運動(ストレッチ、筋力トレーニングなど)〈全6回、1回2時間程度〉

▶申込/開始1か月前までに、大垣市保健センター(☎75-2322)へ



健康増進啓発フェア ~健診はあなたを支えるパートナー~

- ▶とき/6月7日(日) 午前10時~午後4時
- ▶ところ/丸の内公園、市役所1階多目的スペース
- ▶内容/①「水都生き生きウォーク~初夏の健康ステップ~」達成歩数に応じて景品をプレゼント!(数量限定)、②「体の健康チェック」(午前10時30分~)骨健康度・脳年齢・体脂肪・握力を測定(測定無料)、③健康パネル展など ※駐車場なし、公共交通機関か近隣の有料駐車場をご利用ください
- ▶問合せ/大垣市保健センター(☎75-2322)へ