



からだやこころの健康相談



- ▶と き／11月17日(火) ①午前 9 時 30 分から
②午前 10 時 30 分から
- ▶ところ／保健センター
- ▶内 容／健康相談、血圧測定や体組成計
希望される人へは、ご家庭のみそ汁の塩分測定も行い
ます。
- ▶持ち物／健康手帳(お持ちの人)、みそ汁(大さじ 1 杯
程度、塩分測定希望者)
- ▶申込期限／11月13日(金)

こころのストレスチェックと相談先
を確認できます。



こころもからだも大きくな～れ! 乳幼児すこやか相談

- ▶と き／12月1日(火) 午前9時15分～11時
- ▶ところ／保健センター
- ▶対 象／乳幼児
- ▶持ち物／母子健康手帳
- ▶予約方法／二次元コードから
(当日予約は電話のみ)



11月は乳幼児突然死症候群対策強化月間 ～1歳未満の赤ちゃんを育てるみなさまへ～

乳幼児突然死症候群(SIDS)とは、元気だった赤ちゃんが睡眠中に何の前ぶれもなく、亡くなってしまう病気です。原因は不明ですが、次の3つのポイントを心がけることで、発症のリスクを下げられることが研究で示されています。

- ・1歳になるまでは、あおむけに寝かせる。
- ・無理のない範囲で母乳育児をする。
- ・家族みんなでたばこをやめる。

▶こども家庭庁ホームページで
詳しい内容がご覧いただけます



作って、おしゃべり プレママキッチン

- ▶と き／11月26日(木) 午前10時～午後1時
- ▶ところ／保健センター
- ▶対 象／妊婦(家族の参加可)
- ▶定 員／8人(先着順)
- ▶内 容／・お腹の赤ちゃんにもやさしい食事作り
・妊娠中から産後の食事やおっぱいの話
- ▶持ち物／母子健康手帳、母子健康手帳副読本、マスク、
エプロン・三角巾(お持ちの人)
- ▶申込期限／11月19日(木)
- ▶予約方法／二次元コードから



◀予約はこちら

検(健)診はお済みですか?

集団健診(特定・30代)・集団がん検診
(胃・子宮・肺)の予約状況(10月16日現在)



①9:00～9:30	②9:30～10:00	③10:00～10:30
④10:30～11:00	⑤13:00～13:30	⑥13:30～14:00
⑦14:00～14:30	⑧14:30～15:00	
○：受付中 △：残りわずか ×：受付終了		

胃がん検診(バリウム検査) ▶ところ／保健センター

▶対象者／年度末年齢40歳以上の人

	①	②	③	④
11/16(月)※最終日	△	△	○	○

子宮頸がん検診(内診・細胞診) ▶ところ／保健センター

▶対象者／年度末年齢20歳以上の女性

	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧
11/16(月)	×	△	△	○	○	○	○	○
12/7(月)	△	○	○	○	○	○	○	○

その他の日程：12/21

特定健診・30代健診 ▶ところ／保健センター

▶対象者／特定健診：健診日時時点で垂井町国保に加入して
いる40～74歳の人

30代健診：昭和62年4月2日～平成9年4月1日生まれの人

	①	②	③	④
12/17(木)	△	○	○	○
12/18(金)	○	○	○	○

その他の日程：1/27、1/28

▶予約方法／保健センターへ電話(☎22-1021)

または二次元コードから



▶予約はこちら

11月14日は世界糖尿病デー
糖尿病の兆候は特定健診・30代
健診でわかります!

垂井町の国保加入者で糖尿病の
診察や治療を受けている人は、
なんと4人に1人です。HbA1c5.6
以上の方は要注意。糖尿病は決
して他人事ではありません。糖
尿病を予防するため、食事や運
動など、生活習慣の改善が必要
です。



個別がん検診



医療機関で受診できる個別がん検診は、12月までです。
早めに受診しましょう。詳細は、保健センターホームペ
ージをご覧ください。

がん検診種類	受診期限	委託先
胃、胃がんリスク、肺 大腸、乳、前立腺	12月30日(水)まで	町内医療機関
子宮	12月24日(木)まで	大垣健診プラザ



▶保健センターホームページ