



健康栄養相談(要予約)



- 健康について、悩みを相談しませんか。
血圧測定、体組成計による測定もできます。
- ▶**と き**／10月16日(月)
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
- ▶**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**／10月12日(木)

にこにこキッチン

- お子さんと一緒におやつ作りを楽しみませんか。
- ▶**と き**／11月8日(水) 午前10時～正午
- ▶**ところ**／保健センター
- ▶**対象**／令和2年12月～令和3年9月生まれ
- ▶**定員**／8組(先着順)
- ▶**内容**／親子クッキング(ミニミニピザカナッペ・
じゃこカナッペ)
- ▶**持ち物**／母子健康手帳、エプロン、
三角巾、マスク、手ふき
タオル、お茶、筆記用具
- ▶**申込期間**／10月2日(月)～11月1日(水) ▲予約はこちら
- ▶**予約方法**／QRコードから



▲予約はこちら

ペアクラス(パパ・ママの教室)

- パパ・ママになる人
一緒に育児を学びませんか。
- ▶**と き**／10月29日(日) 午前9時30分～11時30分
- ▶**ところ**／保健センター
- ▶**対象**／妊婦とその夫
- ▶**定員**／6組(先着順)
- ▶**内容**／両親学級(人形を使った抱っこ、着替え、沐浴実習)
- ▶**持ち物**／母子健康手帳、筆記用具、子育て支援サービスガイドブックまたは子育て支援ハンドブック
- ▶**申込期限**／10月24日(火)

乳幼児すこやか相談

- 子育てについて、悩みを相談しませんか。
身体計測もできます。
- ▶**と き**／11月7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**／QRコード(当日予約のみ電話)



▲予約はこちら

個別がん検診



町内委託医療機関で受診できる個別がん検診は12月30日(土)までです。早めに受診しましょう。

高齢者のインフルエンザ予防接種がはじまります

- 接種希望者は、必ず医療機関に問い合わせてください。
- ▶**対象**／①接種日に65歳以上の人
②接種日に60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸機能障害によって、日常生活が極度に制限されている人およびヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害により日常生活行動がほとんど不可能な人(身障1級に相当)
- ▶**接種期間**／10月16日(月)～令和6年1月31日(水)
※医療機関の休診日を除く
- ▶**接種場所**／委託医療機関
※県内の広域化予防接種協力医療機関での接種を希望される人は、接種前に保健センターで手続きが必要です。
- ▶**持ち物**／・健康保険証
・接種料金1,700円
・健康手帳(お持ちの人)
※予約票は委託医療機関にあります。

委託医療機関(50音順)

| 町 | 医療機関名 | 電話番号 |
|------|----------------------|--------------------|
| 垂井町 | いその耳鼻咽喉科 | 47-5727 |
| | 多賀内科医院 | 22-0107 |
| | 博愛会病院 | 23-1251 |
| | はくあい内科クリニック | 24-1265 |
| | 古井医院 | 22-0031 |
| | 古川医院 | 22-0811 |
| | 不破医院 | 22-0126 |
| | 不破ノ関病院 | 22-0411 |
| | 安田医院 | 22-3153 |
| | やまざきキッズクリニック | 23-0577 |
| 関ヶ原町 | 和田内科胃腸科 | 23-2828 |
| | 浅野医院 | 43-0017 |
| | 国保関ヶ原診療所 関ヶ原クリニック | 43-1122 43-2999 |

10月20日は世界骨粗鬆症デー

骨粗鬆症とは、骨のカルシウム成分が不足することで骨量が減り、骨がもろくスカスカになった状態です。ちょっとしたことで骨折しやすくなり、骨折の部位によっては寝たきりとなる可能性も高いので軽視は禁物です。
次のことに気をつけて、骨粗鬆症を予防しましょう。

- カルシウムで骨密度をUP。目標は1日650mg。
例) 牛乳、ヨーグルト、チーズ、ししゃも、小松菜、チンゲンサイ
- ビタミンDは、カルシウムの吸収をサポートします。
例) いわし、さけ、さんま、しいたけ、きくらげ
- ビタミンKは、骨へのカルシウムの取込みを助けます。
例) 納豆、わかめ、ほうれん草
- コラーゲンはたんぱく質の一種で、丈夫な骨づくりに必要不可欠です。
例) 肉、卵、豆腐、納豆
- 運動で骨はより強くたくましくなります。
例) ウォーキング、体操、普段から階段を使う、買い物や家事で体を動かす

集団肺がん・胃がん・子宮頸がん検診、集団健診の予約状況 (9月13日現在)



◎肺がん検診(胸部レントゲン検査) ※予約は30分毎です。

| 10/2(月) | 岩手地区まちづくりセンター | 9:00～10:00 | ○ |
|---------|---------------|-------------|---|
| | 府中地区まちづくりセンター | 10:30～11:30 | ○ |
| | 保健センター | 13:00～16:00 | ○ |

◎子宮頸がん検診(内診・細胞診)

▶ところ／保健センター

| 予約状況 | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ⑦ | ⑧ |
|----------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 10/10(火) | × | × | × | × | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 10/24(火) | × | × | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 11/6(月) | × | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

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
その他の日程:12/4・19

○：余裕があります △：残りわずかです ×：定員となりました

予約は、電話またはQRコードから



▲予約はこちら



人間ドック助成のお知らせ



定員にまだ空きがありますので、希望される人は、お早めにお申し込みください。ただし、町が実施する特定健診・すこやか健診・各種がん検診(胃がんリスク・子宮頸がん検診は除く)をすでに受診された人は申し込みできません。

▶**対象**／垂井町に住民票があり、昭和59年4月1日までに生まれた人

| 生活習慣病健診 | 診察、身体測定、血圧測定、心電図、視力・眼底検査、眼圧測定、簡易聴力、血液検査、尿検査 |
|---------|---|
| がん検診 | 胸部レントゲン、胃部バリウム検査、便潜血、直腸肛門鏡検査、腹部エコー、前立腺検査(男性のみ)、マンモグラフィー(女性のみ) |

- ▶**料金**／20,000円
- ▶**申込方法**／保健センターで受付
- ▶**申込期限**／令和6年3月22日(金)
- ▶**受診機関**／博愛健康クラブ(博愛会病院2階)
- ▶**受診期限**／令和6年3月30日(土)
- ※予約状況により受診できない場合がありますので、希望される人は、お早めにお申し込みください。

◎胃がん検診(バリウム検査)

▶ところ／保健センター

| 予約状況 | ① | ② | ③ | ④ |
|----------|---|---|---|---|
| 12/4(月) | △ | ○ | ○ | ○ |
| 12/19(火) | ○ | ○ | ○ | ○ |

※10・11月は定員となりました。
①9:00～9:30 ②9:30～10:00
③10:00～10:30 ④10:30～11:00

◎特定健診・30代健診

▶ところ／保健センター

| 予約状況 | ① | ② | ③ | ④ |
|----------|---|---|---|---|
| 10/26(木) | △ | ○ | ○ | ○ |
| 10/27(金) | ○ | ○ | ○ | ○ |

①9:00～9:30 ②9:30～10:00
③10:00～10:30 ④10:30～11:00
その他の日程:
12/21・22・25、1/30