



健康栄養相談



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／8月26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／8月22日(木)

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。
身体測定もできます。

- ▶と き／9月3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／WEB(QRコードから)
※当日予約のみ電話



▲予約はこちら

にこにこキッチン

お子さんの食べムラ、好き嫌い、小食など食事に関して
困っていませんか？

食事を補うおやつ作り教室を開催します。

- ▶と き／9月11日(水) 午前10時～正午
- ▶ところ／保健センター
- ▶対象／令和3年10月～
令和4年7月生まれ
- ▶定員／8組(先着順)
- ▶内容／親子クッキング(バラエティラップサンド)
- ▶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／8月1日(木)～9月4日(水)
- ▶予約方法／QRコードから



▲予約はこちら



にこにこキッチンの様子

妊娠期の教室(プレママキッチン)

食事について学び、ママ友を作りませんか。

- ▶と き／8月22日(木) 午前10時～午後1時
- ▶ところ／保健センター
- ▶対象／妊婦
- ▶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～産後の食事、出産、育児、母乳の話
・抱っこ、着替えの練習
- ▶持ち物／母子健康手帳、副読本、
エプロン、三角巾、マスク、筆記用具
- ▶申込期限／8月15日(木)
- ▶予約方法／QRコードから



▲予約はこちら

集団健診(特定・30代)・集団がん健診 (胃・子宮・肺)の予約状況(7月17日現在)

○：余裕があります △：残りわずかです ×：定員となりました

◎特定健診・30代健診

▶ところ／保健センター

	①	②	③	④
8/23(金)	△	○	○	○
9/25(水)	×	○	○	○

その他の日程：10/28・12/17、12/18、1/29、1/30

◎胃がん検診(バリウム検査)

▶ところ／保健センター

	①	②	③	④
9/30(月)	×	△	△	○
11/11(月)	×	○	○	○

その他の日程：12/2、12/23

◎子宮頸がん検診(内診・細胞診)

▶ところ／保健センター

	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧
8/19(月)	△	△	○	○	○	○	○	○
9/30(月)	△	○	○	○	○	○	○	○

その他の日程：10/8、11/11、12/2、12/23

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	

◎肺がん検診(胸部レントゲン検査)

※予約は30分毎です。

8/5(月)	栗原地区まちづくりセンター	9:00～10:00	○
	表佐地区まちづくりセンター	10:30～11:30	○
	宮代地区まちづくりセンター	13:00～14:00	○
	東地区まちづくりセンター	14:30～16:00	○
10/18(金)	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	○

▶予約方法／電話またはWEB
(実施日の5日前まで)



▲予約はこちら

子宮頸がんワクチンのキャッチアップ接種対象者と 高校1年生は9月までに接種をはじめましょう

平成9年4月2日から平成21年4月1日生まれの子の
接種期限は、令和7年3月末までです。期限を過ぎると
全額自己負担になります。

接種回数は3回です。接種完了するのに約6か月かか
りますので、1回目を9月までに接種しましょう。
予診票がない場合は、母子健康手帳をお持ちのうえ保健
センターにお越しください。

8月は「食品衛生月間」

気温や湿度が高くなる夏場は、食中毒の原因となる細菌
が増殖しやすく、食中毒を起こしやすい季節です。
食中毒は、飲食店などで食べる食事だけでなく、家庭で
の食事でも発生しています。

食中毒予防の三原則

①つけない

手指にはさまざまな菌が付着しています。石けんで手
を洗い、食中毒の原因菌を食べ物につけないようにし
ましょう。

②増やさない

細菌を増やさないために低温で保存することが大切で
す。冷蔵や冷凍が必要な食品は、すぐに冷蔵庫や冷凍
庫に入れましょう。また、調理された食品は速やかに
食べましょう。

③やっつける

食品の中心温度75℃以上1分間以上の加熱で多くの食
中毒菌は死滅します。食品の表面だけでなく、中心ま
で十分加熱しましょう。

依存症の悩みを持つ家族のみなさんへ 依存症に関する家族教室を開催します

アルコールやギャンブルなどの悩みを持つ家族のみな
さんが、依存症の問題について正しい知識や対応方法
を学ぶ教室を開催します。

▶ところ／岐阜県障がい者総合相談センター
(岐阜市鷺山向井2563-18)

▶申込期限／開催日前日まで

詳細は、岐阜県精神保健福祉センター
ホームページまたはQRコードからご
確認ください。



▲詳細はこちら

岐阜県精神保健福祉センター 検索

申・問 岐阜県精神保健福祉センター ☎058-231-9724

熱中症予防行動をとりましょう！

令和6年4月から“熱中症特別警戒アラート”の運用を開
始しました。

このアラートは、過去に例のない危険な
暑さが予測され、熱中症による重大な健
康被害が生じるおそれがある場合に発表
されます。



▲熱中症予防
情報サイト
(環境省)

気をつけましょう

- 暑さ指数や熱中症(特別)警戒アラートをチェック
し、外出を控えるなどして暑さを避けましょう。
- 高齢者や子どもに、熱中症に気をつけるよう声を
かけましょう。
- 昼夜を問わずエアコンなどを使用して、温度調節
をしましょう。
- のどが渇く前にこまめに水分を補給しましょう
(1日1.2Lが目安)。
屋外での作業やスポーツなど発汗が多い場合は、
水分とともに塩分を補給しましょう。
※かかりつけ医に水分や塩分を制限されている場
合は、医師の指示に従いましょう。



アルコール依存に悩むみなさんへ 酒害相談会を開催します

アルコール依存で悩んでいる人、家族のための相談会
です。

現在、断酒を続けている人の話を聞き、相談すること
ができます。

一人で悩まず、相談してみませんか。

- ▶と き／8月7日(水)
9月4日(水)
10月2日(水)
午後7時～8時45分

▶ところ／大垣市総合福祉会館
(大垣市馬場町124番地)

申・問 岐阜西濃断酒会 ☎058-326-1522