



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/10月21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17日(木)

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/11月13日(水) 午前10時~正午
▶ところ/保健センター
▶対象/令和3年12月~令和4年9月生まれ
▶定員/8組(先着順)
▶内容/親子クッキング(野菜入りじゃがいももち)
▶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1日(火)~11月6日(水)
▶予約方法/二次元コードから



▲予約はこちら

高齢者のインフルエンザ・新型コロナウイルス感染症予防接種が始まります

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1日(火)~1月31日(金)
※医療機関の休診日を除く
▶接種場所/委託医療機関(右記参照)
※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/・マイナンバーカード、健康保険証など
・接種料金 インフルエンザ:1,700円
新型コロナウイルス感染症:2,100円
※予診票は委託医療機関にあります。

委託医療機関(50音順)

Table with 3 columns: 町 (Town), 医療機関名 (Medical Institution Name), 電話番号 (Phone Number). Lists various medical institutions in 垂井町 and 関ヶ原町.

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/11月5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
(当日予約のみ電話)



▲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27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、妊婦体験)
▶持ち物/母子健康手帳、筆記用具、子育て支援ハンド
ブックまたは子育てサポート
ブック
▶申込期限/10月23日(水)
▶予約方法/二次元コードから



▲予約はこちら

人間ドック助成のお知らせ



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
た人は申込みできません。なお、定員になり次第受付を
終了します。(9月12日現在で、定員残り31人)

▶対象/垂井町に住居票があり、昭和60年4月1日ま
でに生まれた人

▶内容/

Table with 2 columns: 生活習慣病健診 (Lifestyle Disease Health Check), がん検診 (Cancer Screening). Lists items like blood pressure, vision, and chest X-rays.

▶料金/20,000円
▶申込方法/保健センターで受付
▶申込期限/令和7年3月24日(月)
▶受診機関/博愛健康クラブ(博愛会病院2階)
※予約状況により受診できない場合があります。

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のことです。
自覚症状が無いまま進行し、骨折の部位によっては寝た
きりとなる可能性があります。
予防には、カルシウム(牛乳、乳製品など)、ビタミンD(い
わし・さけなど)、ビタミンK(納豆・わかめなど)、たん
ぱく質(肉・魚・大豆製品など)を積極的に摂りましょう。
また、運動をすると骨は刺激され強くなります。こまめ
に体を動かしましょう。

10月は骨髄バンク推進月間

命を救うためには、多くのドナー登録が不可欠です。

▶ドナー登録できる人/
①骨髄・末梢血幹細胞の提供内容を十分に理解している人
②年齢が18歳以上、54歳以下で健康状態が良好な人
③体重が男性45kg以上/女性40kg以上の人
▶登録窓口/
西濃保健所 ☎73-1111
あかなべ献血ルーム ☎058-272-6911
新岐阜献血ルーム・アクティブG ☎058-264-2122

骨髄や末梢血管細胞を提供したドナー
と、ドナーを雇用する事業所へ助成金を
交付しています。詳細は町ホームページ
をご確認ください。



▲詳細はこちら

集団健診(特定・30代)・集団がん健診(胃・子宮・肺)の予約状況(9月12日現在)

▶ところ/保健センター
○:余裕があります △:残りわずかです ×:定員となりました

Table for 特定健診・30代健診 (Specific Health Check / 30s Health Check) with columns for date and status.

その他の日程: 12/17, 12/18, 1/29, 1/30

胃がん検診(バリウム検査)

Table for 胃がん検診 (バリウム検査) (Stomach Cancer Screening (Barium Exam)) with columns for date and status.

その他の日程: 12/2, 12/23

子宮頸がん検診(内診・細胞診)

Table for 子宮頸がん検診 (内診・細胞診) (Cervical Cancer Screening (Internal Exam/Cytology)) with columns for date and status.

その他の日程: 12/2, 12/23

Table with 8 columns for time slots: 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。

Table for 肺がん検診 (胸部レントゲン検査) (Lung Cancer Screening (Chest X-ray Exam)) with columns for date, location, time, and status.

▶予約方法/電話(☎22-1021)または
二次元コードから
(実施日の5日前まで)



▲予約はこちら

清流の国ぎふ健康・スポーツポイント事業 オクトーバーラン&ウォーク ~1ヶ月ウォーキングチャレンジ~のお知らせ

岐阜県では、10月を「健康づくりチャレンジ月間」として
設定しています。この秋、健康づくりに取り組んでみま
せんか?

▶対象/18歳以上の町内在住の人
▶取組期間/10月1日(火)~31日(木)
▶参加方法/

①「チャレンジシート」の取得(紙版)

紙版は保健センター窓口に設置、もしくは県ホームページからも取得できます。

②ウォーキングに取り組む

取組期間内に、規定歩数(12万歩)以上歩いたらチャレンジ達成!

③取り組み達成したら...

規定歩数を達成したら、保健センター窓口
へチャレンジシートを持参してください。
歩数確認後、チャレンジシートに付属の応募ハガキで景品応募ができます。

※スマホアプリ版からの参加もできます。 ▲詳細はこちら

