



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)

町	医療機関名	電話番号
垂井町	いその耳鼻咽喉科医院	☎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

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** /

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、直腸診肛門鏡検査、腹部エコー、前立腺検査(男性のみ)、マンモグラフィ(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

◎ **特定健診・30代健診**

と き	①	②	③	④
10/28(月)	△	○	○	○

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)**

と き	①	②	③	④
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 き	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧
10/ 8(火)	×	×	△	○	○	○	○	○
11/11(月)	×	○	○	○	○	○	○	○

その他の日程: 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。

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(☎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