

キッズビクス



- 対象** 乳幼児とその保護者
- とき** 7月6日(木)
午前10時30分～11時30分
※当日受付(申し込み不要)
- ところ** 保健福祉センターひだまり2階・ひだまりホール
- 内容** お子さんと一緒にリズムに乗って行うふれあい体操です。小さなお子さんも楽しめます。



～ひだまり通信～

健康いいね!

申込・問い合わせ 健康福祉課健康係 ☎ 25 1146
健康係からの情報や募集案内をお知らせします。
みなさんの健康づくりに役立ててください。

マダニ媒介感染症に注意しましょう!

主な症状 日本紅斑熱… 高熱、頭痛、筋肉痛、倦怠感、痒みや痛みのない全身に広がる皮膚の斑状発赤
重症熱性血小板減少症候群(SFTS)… 高熱、消化器症状(嘔吐、下痢、腹痛、下血)、頭痛、筋肉痛、意識障害

野山に立ち入る際の注意事項(マダニに咬まれないことが大切!)

- ① つばの付いた帽子、長袖、長ズボン、丈の長い長靴などを着用し、肌の露出を避けましょう。
- ② 「イカリジン」や「ディート」という成分を含む虫除け剤に補助的な効果があると言われています。
長く野山に立ち入る際は、使用上の注意に従い使用しましょう。
- ③ 野山に立ち入った後は、家の外で服や体をはたき、マダニを落としましょう。
- ④ 野山に立ち入った衣服は、すぐに洗濯するか、ビニール袋などに入れ、密封し保管しましょう。
- ⑤ できるだけ早くシャワーを浴びましょう。その際、マダニに咬まれていないか全身(特に頭髮部、首、脇の下、脇腹、足の付け根、膝の裏など)を観察しましょう。



マダニに咬まれた時の注意事項

- マダニに咬まれたときは、マダニをつぶさないように頭部をピンセットではさんで、まっすぐ引き抜いてください。自分でとれないときや、マダニの一部が皮膚に残った時は医療機関に相談してください。
- 受傷後1週間程は体調の変化に注意してください。上記の症状があれば早急に医療機関を受診しましょう。

マダニ媒介感染症について

- ① 野山には原虫や細菌、ウイルスなどの病原微生物を保有するマダニ(数パーセントが保有すると言われています)が生息しています。マダニに咬まれた後「日本紅斑熱」や「重症熱性血小板減少症候群(SFTS)」という疾患を発症することがあります。
- ② 三重県では伊勢志摩地方を中心に年間50件程度の日本紅斑熱症例が報告されています。また2015年以降はSFTSの患者も発生しています。
- ③ これらの疾患の多くはマダニの活動時期に一致し、春から秋にかけて発生します。マダニに咬まれたことに気づかず発症する方もいます。
- ④ マダニに咬まれても、これらの疾患を発症する可能性は数パーセントに満たないと考えられますが、流行時期に上記の症状があれば、発症した可能性があります。医療機関を受診し、医師にマダニに咬まれた可能性があることを告げましょう。
- ⑤ 通常、人から人に感染することはありません。

問い合わせ先 三重県伊勢保健所健康増進課 ☎0596 25 5137

ファミリー料理教室 ～おやつを作ろう!～

要予約

- 対象** 小学生とその保護者
- とき** 8月2日(水)
午前10時～正午ごろ
- ところ** 保健福祉センターひだまり2階・クッキングルーム

- 内容** 調理実習
- 持ち物** エプロン・三角巾
- 参加費** 1人200円
- 募集組数** 5組(先着順)
- 申込期限** 7月27日(木)

市食生活改善推進連絡協議会と共催
でおやつ作り教室を開催します。

食中毒に注意しましょう

気温や湿度が高くなる夏は、食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすいため、注意が必要な時期です。家庭でできる食中毒予防として次のことに気をつけましょう。

食品の購入

- 食品は新鮮なものを購入する。
- 冷凍や冷蔵が必要なものは最後に購入し、帰宅後すぐに冷凍庫や冷蔵庫に入れる。

家庭での保存

冷蔵庫を適切に利用し、菌の繁殖を防ぎましょう!

- 詰めすぎない(容量の7割程度が目安)。
- ドアを長時間開けたり、何度も開けない。
- 肉や魚は汁がもれないように、ビニール袋などに入れて保存する。
- 温かい食品を入れない。
- 掃除をこまめにする。

調理

- 調理前や生の肉、魚、卵を取り扱う前後には、石鹸を使用し手を丁寧に洗う。途中で動物に触ったり、トイレやおむつの交換を行ったり、鼻をかんだ後の手洗いも大切です。

手洗いのポイント

- ①流水だけでなく、石鹸を使って洗う。
- ②手のひらだけでなく、手の甲、指と指の間やつけ根、指先、手首も忘れずに。
- ③手を拭くタオルは清潔なものを使う。
 - 包丁やまな板などの器具は清潔に保つ。肉や魚などに使用した後は特に丁寧に洗う。
 - タオルやふきんはこまめに取り替え、清潔を保つ。
 - 肉や魚を扱う時は、調理後の料理に汁が飛ばないように注意し、離れた場所に置くようにする。
 - 加熱調理する食品は、中心までしっかり火を通す。レンジで加熱する場合は、時々かき混ぜるなどし、均一に加熱されるようにする。
 - 調理後の食品を長時間室温に置いておかない。

残った食品の保存

- 清潔な容器に小分けし、冷蔵庫で保存する。食べるときは十分に加熱する。
- 時間が経ちすぎたり、少しでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる。

献血にいこう!

7月1日～8月31日は
「愛の血液助け合い運動」推進月間です!

血液は人工的に造ることも長期保存することもできないため、病気やけがで血液を必要としているかたへ血液を供給するために献血が必要とされています。新型コロナウイルス5類移行後も、献血者の確保が難しい状況が続いています。ちょっとした勇気と短い時間で社会貢献でき、自身の健康状態のチェックもできる献血にぜひご協力ください。

○献血バス(400mℓ全血献血のみ実施)

とき 8月1日(火)
午前10時～午後0時30分
午後2時～4時

ところ 市役所西庁舎4階・大会議室
※骨髓バンクドナー登録の受付も行います。

○献血ルームハートワン(全血献血、成分献血を実施)

とき **全血献血** 午前10時～11時45分、午後1時～5時30分
成分献血 午前10時～11時、午後1時～5時

定休日 金曜日

ところ 伊勢市船江1丁目471-1ミタス伊勢内

連絡先 ☎0120 25 7821

※三密対策のため、予約による献血にご協力ください。



献血の種類と主な採血基準

	全血献血		成分献血	
	400mℓ全血献血	けっしよう 血漿成分献血	血小板成分献血	
特徴	血液中のすべての成分を採血	血液中の特定の成分を採血		
1回の献血量	400mℓ	600mℓ以下(循環血液量の12%以内)		
年齢	男性:17歳～69歳※ 女性:18歳～69歳※	18歳～69歳※	男性:18歳～69歳※ 女性:18歳～54歳	
体重	男女ともに50kg以上	男性:45kg以上 女性:40kg以上		

※65歳以上のかたの献血は、献血するかたの健康を考慮し、60歳～64歳の間に献血経験があるかたに限りです。

※新型コロナウイルスワクチン接種後48時間後には献血ができます(アストラゼネカ社製ワクチンを除く)。

胃がん・大腸がん・前立腺がん・肝炎ウイルス検診

期 間 7月1日(土)～11月30日(木)

実施医療機関 赤坂クリニック・小林内科クリニック・中村クリニック・はね小児科医院・山崎整形外科・市立各診療所

※胃カメラによる胃がん検診は、赤坂クリニック・小林内科クリニック・中村クリニックで実施します。

注 意

- 受診には予約が必要な場合があります。くわしくは、各医療機関へ問い合わせてください。
- 治療中のかたはがん検診としての受診ができない場合があります。主治医と相談してください。
- 肝炎ウイルス検査は今まで受けたことのないかたに限ります。

検診・検査	対 象	検診料	
		69歳以下	70歳以上
胃がん検診 (胃カメラ)	40歳以上のかた (昭和59年4月1日までに生まれたかた)	2,300円	無料
大腸がん検診 (便潜血検査)		300円	
肝炎ウイルス検査 (血液検査)		1,200円	
前立腺がん検診 (血液検査)	50歳以上のかた (昭和49年4月1日までに生まれたかた)	600円	無料

女性がん検診(個別検診)

検診対象

子宮頸がん

昭和29年4月2日～平成16年4月1日生まれのかた

乳 がん

昭和29年4月2日～昭和59年4月1日生まれのかた

検診期間 7月1日(土)～令和6年3月31日(日)

※検診期間は医療機関によって異なります。

子宮頸がん検診

医療機関名・電話番号	注 意 点
赤坂クリニック (要予約) ☎②1 0001	※女性産婦人科医が実施します。 検診日時 第2土曜日午後(休みの場合は第3土曜日午後)くわしくは、問い合わせてください。
県立志摩病院健診室 (要予約) ☎0599 ④3 0501	予約受付 平日(午後1時～4時) 検診日時 月曜～金曜日
豊和病院 ☎0599 ④3 1511	検診日時 月曜日(午前9時～正午、午後3時～5時30分) 火曜・水曜・金曜日(午前9時～正午) 土曜日(午後2時～5時) ※臨時休診あり
伊勢ひかり病院 (要予約) ☎0596 ②2 1155	検診日時 火曜・木曜～金曜日(午前9時～正午)
小原産婦人科 (要予約) ☎0596 ②8 8111	検診日時 月曜・水曜・金曜日 (午前9時～正午、午後3時～5時15分) 土曜日(月2回)(午後2時～5時50分) ※くわしくは、HPで確認してください。
伊勢志摩レディースクリニック ☎0596 ②1 0800	
菊川産婦人科 ☎0596 ②3 1515	
玉石産婦人科 ☎0596 ②2 5656	
てらだ産婦人科 ☎0596 ③5 0311	
やまぐちレディースクリニック ☎0596 ②1 3001	

持ち物

健康保険証・健康手帳(お持ちの場合)

自己負担額

子宮頸がん・乳がんともに 2,000円

受診方法

医療機関によって受診方法が異なります。下記の表をよくお確かめのうえ、希望される医療機関へ予約または受診してください。

※検診バスによる集団検診と個別検診で、年度内に受診できるのはどちらか1回のみとなります。

乳がん検診(マンモグラフィ)

医療機関名・電話番号	注 意 点
大西クリニック ☎0596 ②8 5570	検診期間 令和6年1月9日(火)～1月31日(水) 休 診 日 木曜・土曜日の午後、日曜・祝日 ※診察の混雑状況によって早期に受付を終了することがあります。 また、待ち時間が長くなる場合がありますので、ご了承ください。
県立志摩病院(健診室) (要予約) ☎0599 ④3 0501	予約受付 平日(午後1時～4時) 検診期間 7月3日(月)～令和6年3月29日(金) 検診日時 水曜・木曜・金曜日(午前)
市立伊勢総合病院(健診センター) (要予約) ☎0596 ②3 5416	予約受付 11月1日(水)以降の平日(午後2時～4時30分) ※12月29日～1月3日は除く 検診期間 令和6年2月2日(金)～3月27日(水) ※待ち時間が長くなる場合がありますのでご了承ください。