

～ひだまり通信～



申込・問い合わせ 健康福祉課健康係 ☎ 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。

高齢者などへの季節性インフルエンザ予防接種

市では、予防接種法に基づき、高齢者などのかたに季節性インフルエンザの予防接種を実施します。流行前にワクチン接種を受けて、インフルエンザを予防しましょう。

インフルエンザは、空気が乾燥するとかかりやすくなります。外出時にはマスクを利用し、室内では加湿器などを使って適度な湿度を保ちましょう。また、十分に栄養や睡眠をとることや、うがい・手洗いも、手軽にできる予防法です。

- 実施期間** 10月1日(日)～令和6年1月31日(水)
- 対象者** ①鳥羽市に住民登録があり、接種日の年齢が満65歳以上のかた
②年齢が60歳以上65歳未満のかたで、心臓・じん臓・呼吸器の機能の障がいまたは、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の障がいがあるかたで、接種を希望するかた
- 個人負担額** 1,500円 (生活保護受給者は無料)
- 持ち物** 健康保険証、健康手帳、予診票 (予診票は、実施医療機関、健康福祉課健康係にあります)
- 市内実施医療機関** 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、各市立診療所
※市外 (三重県内)の医療機関でも接種できます。医療機関へ問い合わせてください。

健康いいね

10月は「がん検診受診率向上に向けた集中キャンペーン月間」です

日本人の2人に1人が「がん」にかかり、3人に1人が「がん」で亡くなっています。がんから命を守る重要なポイントは、早期発見・早期治療です。そのため国では、10月を「がん検診受診率向上に向けた集中キャンペーン月間」と定めています。

がんは、早期のうちに見つけて適切な治療を受ければ、9割以上が治る病気です。また、同じがんでも発見するタイミングによって、その後の生存率は大きく違ってきます。

今年度のがん検診は下記のとおり実施中 (実施予定) です。受診されていないかたはこの機会にぜひ受診してください。

	検診種別	実施期間	広報とば掲載号
集団検診 (検診バス)	乳がん (マンモグラフィ・エコー)・子宮頸がん	11月6(月)より 順次予約受付開始	11月1日号 (順次掲載予定)
個別検診 (医療機関)	胃がん (カメラ)・大腸がん・前立腺がん	11月30日(木)まで	7月1日号
	乳がん (マンモのみ)・子宮頸がん	令和6年3月31日(日)まで	

※各検診について詳しくは、「広報とば掲載号」または市ホームページを確認してください。

10月は「臓器移植普及推進月間」です

臓器移植は臓器の機能が著しく低下し、移植によってのみ、その回復が見込まれる人に対して行う医療で、臓器の提供者はもとより、広く社会に理解と支援があって成り立つ医療です。

臓器移植が広がっていくためには、わたしたち一人ひとりが、臓器提供について考え、家族と話し合い、自分の臓器提供に関する意思表示をしておくことが大切です。運転免許証や健康保険証、マイナンバーカードの意思表示欄で意思表示が可能です。ぜひご自分の意思を記入しておきましょう。

問い合わせ先 (公財)三重県角膜・腎臓バンク協会 ☎059-224-2333(平日 午前8時30分～午後5時15分)

プレパママ教室 要予約



対象者 妊婦のかたとそのご家族
(妊婦のかたのみでも参加できます)

と き 11月8日(水)
午前9時30分～正午

と ころ 保健福祉センターひだまり
2階・ひだまりホール

募集人員 5組(先着順)

申込期限 11月2日(木)

内 容 ○講義
・妊娠中の過ごし方や出産の話、妊娠中の栄養の話など
講師:助産師・管理栄養士・保健師
○体験
・抱っこの仕方、オムツの替え方
・沐浴実習(希望者)
・パパの妊婦疑似体験(希望者)



持ち物 母子健康手帳

子育て応援講座



と ころ 保健福祉センターひだまり
2階・ひだまりホール

	キッズビクス	ママのための肩こり 予防体操
と き	10月5日(木)	11月2日(木)
	午前10時30分～11時30分 ※当日受付(申し込み不要)	
対 象	乳幼児とその保護者	
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。	子育て中に起こりやすい肩こりを予防・改善するための運動教室です。お子さんと一緒に参加できます。動きやすい服装でお越しください。

令和5年度地域づくり講演会 まさか自分が町内会!?



17歳の町内会長がはじめた新しいカタチの町内会づくり

鳥羽市社会福祉協議会 ☎(25)1188
健康福祉課生活支援係 ☎(25)1181

鹿児島県にある唐湊山の手町内会は、約50世帯。町民の3分の1が75歳以上で、過疎化が進行。夏祭りなどの行事が軒並み消滅し、各種委員会と清掃活動だけに……そういった状況の中で、なんと17歳の高校生である金子さんが町内会長に就任!「町内みんなが活躍できる町内会」を目指してさまざまな取り組みを実施しています。

鳥羽市では、人口減少、少子高齢化により、町内会・自治会や各種団体などから担い手の確保が課題にあがっています。「忙しくて地域のことまで手がまわらない!」「地域で何かやってみたいけど町内会は大変そう……」そう思っているあなたも、ぜひ一緒に金子さんの話を聞いてみませんか。

開催日 10月16日(月) 午後7時～8時30分(午後6時30分開場)

場 所 保健福祉センターひだまり2階・ひだまりホール

定 員 50人 ※オンライン(Zoom)でも同時開催します

参加費 無料

講 師 金子陽飛氏

フルハークウィル株式会社取締役・「唐湊山の手」町内会会長
全国初の『現役高校生町内会長』に就任し、現在4年目を迎える。町内会活動として、町内会の文化や伝統を掘り起こしつつ、輪番制の見直し、町内会活動の見える化およびICT化を進める。

申込期限 10月10日(火)

申込方法 右のQRコードから申し込むか、担当まで電話またはメールにて
名前・電話番号・参加方法(会場参加またはZoom参加)を連絡してください。

問い合わせ 鳥羽市社会福祉協議会 地域力強化推進事業(担当:田中・江崎)

☎(25)1188 ✉marugoto-soudan@toba-shakyo.or.jp



金子陽飛氏



申込フォーム