



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。



行こうよ! 献血 ～献血は命をつなぐボランティアです～

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絶えず供給するために献血が必要とされています。

少子高齢化が進み、献血に協力できる年齢層の人口が減少傾向にあるため、血液の安定的な供給に影響を及ぼしかねない状況です。

少しの勇気と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WEB会員サービス「ラブラッド」アプリのダウンロードと会員登録をお願いします

献血予約が可能になり、ポイントをためて記念品と交換できるなどさまざまなサービスを受けることができます。各ストアで「ラブラッド」と検索してください。

三重県赤十字血液センターではLINEサービスを行っています

三重県内の献血情報を配信しているので、友だち登録をお願いします。



三重県赤十字
血液センター
LINEサービス

献血に行こう

▶ 献血バス(400ml 全血献血のみ実施)

	とき	ところ
11月21日(火)	午前10時～11時	鳥羽共同工場協同組合
	午後1時～3時	シンフォニアテクノロジー (株)鳥羽工場
	午後3時45分～4時45分	鳥羽テクノメタル(株)

▶ 献血ルームハートワン(全血献血、成分献血を実施)

伊勢市船江1丁目471-1ミタス伊勢内(金曜休み)

☎0120 ②5 7821

受付時間 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

※三密を避けるために、予約による献血にご協力ください。



11月14日は「世界糖尿病デー」

～毎日のちょっとした心がけで糖尿病を予防しましょう～

糖尿病は血糖値を下げるホルモン(インスリン)がうまく働かなくなり、慢性的に血糖値が高くなる病気です。糖尿病は特に初期の段階では自覚症状はありません。血糖値が高い状態が続くと血管を傷つけさまざまな合併症を招きます。また、合併症は糖尿病予備軍の段階から進行することも知られていることから予防が大切です。

日ごろからの定期的な健診の受診や適切な食事・適度な運動を心がけてください。健診で糖尿病の指導を受けた場合は必ず医療機関を受診しましょう。

集団女性がん検診（検診バスでの検診） 11・12月実施分の予約を受け付けます

先行Web予約・電話予約

- 電話に先行してWeb予約が可能ですので、ぜひ利用してください。
- 定員人数はWeb予約と電話予約と別々に設定していますので、Web予約が定員に達した場合でも、電話での予約が可能な場合があります（申込期間が異なりますので注意してください）。

申込方法・申込期間

■申込方法①（先行） Web予約フォームでの申し込み

11月6日（月）午前8時30分～13日（月）午後5時まで

こちらから申し込み

URL <https://logoform.jp/f/kzLaU>



QRコード

Webでの申込手順

- ①下記の表から希望の検診方法・日程を決める。
- ②右記URLを入力するか、QRコードを読み取る（市ホームページからもアクセスできます）。
- ③希望の検診内容・日程を選択する。
- ④検診受診者情報を入力する（「必須」とあるものは空白不可。氏名・住所・電話番号など、正確に入力ください）。
- ⑤入力内容を確認し、送信ボタンを押す。
- ⑥受付完了（受付完了メールが届きます）。

※キャンセル・変更については健康係（☎ ㉟ 1146）まで連絡してください。

※電話回線の混雑防止のため、「予約ができていないかどうかの確認」などの問い合わせはご遠慮ください。

■申込方法② 電話での申し込み

11月15日（水）～（受付時間 平日午前8時30分～午後5時15分）健康福祉課健康係 ☎ ㉟ 1146

対象 平成16年4月1日までに生まれた女性

持ち物 マスク、バスタオル（乳がん検診受診者のみ）、健康手帳*、無料クーポン券* ※お持ちのかたのみ

自己負担額 乳がん：1,700円、子宮頸がん：1,000円（いずれも70歳以上無料）

●乳がん（マンモグラフィ）検診・子宮頸がん検診

とき	検診場所	受付時間	定員			
			Web(6日受付開始)		電話(15日受付開始)	
			乳がん	子宮頸がん	乳がん	子宮頸がん
11月29日(水)	保健福祉センターひだまり (休日・夜間応急診療所) ※12月17日(日)は正面玄関で実施	① 午前 9時～10時	10人	15人	7人	10人
12月12日(火)		② 午前10時～11時	10人	15人	7人	10人
12月17日(日)*		③ 午後 1時～ 2時	10人	15人	10人	10人
12月19日(火)		④ 午後 2時～ 3時	10人	15人	10人	10人

●乳がん（エコー）検診・子宮頸がん検診 ※エコー検診の日程における子宮頸がん検診は午後のみ実施します。

とき	検診場所	受付時間	定員			
			Web(6日受付開始)		電話(15日受付開始)	
			乳がん	子宮頸がん	乳がん	子宮頸がん
12月 2日(土)	保健福祉センターひだまり (休日・夜間応急診療所)	① 午前 9時～10時	10人	-	7人	-
		② 午前10時～11時	10人	-	7人	-
		③ 午後 1時～ 2時	10人	15人	10人	10人
		④ 午後 2時～ 3時	10人	15人	10人	10人

- 注意**
- 検診には予約が必要です。予約していない場合は、当日来所されましても受診できません。
 - 妊娠中・授乳中・豊胸手術を受けたかた・心臓ペースメーカー装着中のかたなどは、マンモグラフィ検診を受診できません。くわしくは健康係へお問い合わせください。
 - 乳腺の発達している20～30歳代のかたは、マンモグラフィ検診ではうまく撮影できないことがありますのでご了承ください。
 - 乳がん検診は、プラスチックの板で乳房を挟むマンモグラフィ検診と、エコー検診の2種類ですが、どちらかの検診しか受診できません。
 - 子宮頸がん検診は、生理中のかたは受診することができません。また、性交渉の経験のないかたは今回の子宮頸がん検診は受診できません。
 - 子宮頸がん検診は、採取細胞が不十分な場合などに、判定不能という結果がでることがありますのでご了承ください。

令和5年7月1日～令和6年3月31日に受診できるのは、各がん検診とも集団・個別がん検診（医療機関での検診）のいずれか1回のみです。個別検診をすでに受診済みのかたは、今回の集団検診を受診できません。

はちまるにいまる

11月は 8020推進月間 です

8020(はちまるにいまる)運動 とは「80歳になっても20本以上の歯を保とう」という運動です。

健康で豊かな生涯を送るには、自分の歯でよく噛んで食べることが大切です。20本以上の歯があれば、どのような食べ物も噛みくだくことができ、味を楽しみながら食べることができるといわれています。

生涯、自分の歯で食べる楽しみが味わえるよう、はじめましょう！歯と口の健康づくり！



歯と口の健康づくりのポイント

●口の中を清潔に保ちましょう

歯磨きは、プラーク(歯垢)を除去することを意識して、丁寧に磨きましょう

●むし歯・歯周病を予防しましょう

日頃からのセルフケアにより、むし歯や歯肉炎・歯周病を予防しましょう

●定期的に歯科健診を受けましょう

むし歯や歯肉炎・歯周病などの病気の予防や早期発見・早期治療のため、定期的に歯科を受診しましょう。また、口の中の状態は一人ひとり違います。自分に合う清掃用具の選択や歯の磨き方を指導してもらいましょう。

●健康づくりに取り組みましょう

歯と口の健康は全身の健康と深く関係しています。いつまでも元気で、楽しく活動できるように、歯と口の健康づくりに取り組みましょう。

この機会にご家族で『歯と口の健康』を見直してみませんか？半年に一度は歯科健診を受けましょう！

11月30日(木)まで市内歯科医院にて歯周疾患検診を実施しています。まだ、受診されていない方はぜひ受診してください。

【対象】・40歳(昭和58年4月2日～昭和59年4月1日)
・50歳(昭和48年4月2日～昭和49年4月1日)
・60歳(昭和38年4月2日～昭和39年4月1日)

第40回鳥羽市人権講演会

～障がい者の日記念事業～

「やってみよう！～挑戦はオモシロイ～」

市民課人権・市民交流係 ☎ 25)1126

自分らしく楽しく生きるヒントについて、テレビなどで活躍するスーパーヒューマンしおりさんにご講演いただきます！



講師 スーパーヒューマンしおりさん

とき 12月9日(土)

午後1時開場／午後1時30分開演

ところ 市民体育館サブアリーナ

入場料 無料

●手話通訳有

●託児有：先着3人で申し込みが必要です。
(満1歳以上未就学児 申込締切：12月6日(水))

申込方法 往復はがきに以下の必要事項を記入のうえ、市民課へ応募してください。
※1枚につき、5人まで応募可。

↓ 往信用(表)		↓ 返信用(裏)…空欄(抽選結果のお知らせに使用します)	
63円 往信	51170011	63円 返信	□□□□□□
鳥羽市役所市民課宛		申込者の氏名、住所	
		① 申込者の住所 ② 申込者の携帯電話番号 ③ 参加希望者人数 ④ 全員の氏名と年齢	
↑ 返信用(表)		↑ 往信用(裏)	
応募期間 11月1日(水)～15日(水)必着			

【主催】市民課人権・市民交流係、鳥羽市障害者互助会

【問い合わせ先】市民課人権・市民交流係 ☎ 25)1126 ☎ 26)4325 ✉ simin@city.toba.lg.jp