

子育て応援講座 キッズビクス



「ひだまり」

- 対 象** 乳幼児とその保護者
と き 7月4日(木)
午前10時30分～11時30分
※当日受付(申込不要)
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 ☎ ㉕1146

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

畑や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。
長く畑や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 畑や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 畑や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 着替えや入浴の際に、吸血したマダニが体に付着していないか確認しましょう。マダニは毛髪に覆われた部分、
頸部や肩、背中、脇の下や下腹部、臀部など目が届きにくい場所を好んで吸血します。



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
分でとれないときや、マダニの一部が皮膚に残った時は最寄りの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てください。

マダニ媒介感染症

- ① 畑や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かたもいます。
- 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1%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 ㉔5137

ファミリー料理教室 ～鳥羽の食材でピザを作ろう～

要予約

市食生活改善推進連絡協議会と共催でピザ作り教室を開催します。

- 対 象** 小学生とその保護者
と き 7月31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・ひだまりホール
内 容 調理実習(加茂牛を使ったとばっ子ピザ作り)

- 持ち物** エプロン・三角巾
参加費 1人200円
募集組数 8組(先着順)
申込期限 7月24日(水)



がん検診のご案内

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(月)～11月30日(土)

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。

	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60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50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30年4月2日～平成17年4月1日生まれのかた

乳 が ん

昭和30年4月2日～昭和60年4月1日生まれのかた

検診期間 7月1日(月)～令和7年3月31日(月)

(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 ※なるべくご予約の上、受診してください。	
玉石産婦人科(要予約) ☎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(要予約) ☎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7年1月7日(火)～3月31日(月)
	休 診 日 木曜・土曜日の午後、日曜日、祝日 ※検診期間が変更となる場合があります。 ※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(水)～令和7年3月28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(金)以降の平日(午後2時～4時30分) ※12月30日～令和7年1月3日は除く
	検診期間 令和7年1月7日(火)～3月14日(金) ※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。

風しん抗体検査・予防接種

風しんとは

風しんは、感染者の咳やくしゃみ、会話などで飛び散るしぶき(飛沫)を吸い込んで感染します。成人が感染すると、高熱・発疹の長期化や関節痛など症状が重くなることがあります。また、免疫のない妊婦が感染すると、赤ちゃんが先天性心疾患・白内障・難聴を特徴とする先天性風しん症候群をもって生まれてくる可能性が高くなります。

対象者は風しんの抗体検査・予防接種が原則無料となります

昭和37年4月2日～昭和54年4月1日の間に生まれた男性は、過去に公的に予防接種が行われていないため、ほかの世代と比べて風しんの抗体保有率が低い可能性が高く、自分が風しんにかかったり、家族や周囲の人たちに広げてしまったりするおそれがあります。対象となるかたは、クーポン券を使用して無料の風しん抗体検査を受けることができます。(1人1回限り)また、抗体検査の結果、風しんの抗体が「陰性」のかたは、無料で定期予防接種を受けることができます。

対象 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日の間に生まれた男性

クーポン券について ●対象となるかたにはクーポン券を送付してありますが、ない場合は連絡してください。
●クーポン券は、全国の実施医療機関で使えます。
●健康診断等で使える場合もありますので、受診先にご確認ください。

クーポン券使用期限 令和7年2月28日(金)まで

風しん抗体検査・予防接種について、くわしくは、厚生労働省ホームページをご覧ください。



厚生労働省
ホームページ

健康
いいね

食中毒に注意しましょう

どうして食中毒になるの？

食中毒とは、食中毒を起こすもととなる細菌やウイルス、有毒な物質がついた食べ物を食べることによって、下痢や腹痛、発熱、吐き気などの症状が出る病気のことです。

細菌による食中毒は、高温多湿になる夏(6月ごろから9月ごろ)に多発するので注意が必要です。

食中毒予防として次のことに気を付けましょう。

細菌性食中毒予防の3原則

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。

細菌性食中毒を防ぐためには、下記の3つのことが原則です。

- ▶細菌を食べ物に「付けない」
- ▶食べ物に付着した細菌を「増やさない」
- ▶食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」



ウイルス性食中毒予防の4原則

ウイルスの場合は、食品中では増えないので、「増やさない」は当てはまりません。ウイルスは、ごくわずかな汚染によって食中毒を起こしてしまいます。

ウイルスによる食中毒を予防するためには、下記の4つのことが原則です。

- ▶ウイルスを調理場内に「持ち込まない」
- ▶食べ物や調理器具にウイルスを「ひろげない」
- ▶食べ物にウイルスを「つけない」
- ▶付着してしまったウイルスを加熱して「やっつける」



献血にいろいろ！

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。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	けっしょう 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します。

献血にいろいろ！

○献血バス (400mℓ全血献血のみ実施)

とき 8月6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

※骨髄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

※予約による献血にご協力ください。

「鳥羽市シェアタウン クラシェアとば」使っていますか？ 老若男女問わないコミュニティ、成長中！

企画財政課企画経営室 ☎(25)1101

＼閲覧率高し！／

鳥羽のローカル情報が
続々と投稿されています！

新着
情報

鳥羽で起きている
「つながりづくり」の
交流会をチェック

交流
イベント

＼「ありがとう」の輪が広がってます！／

モノや暮らしのシェア
(譲り合い・乗り合い)
ができる！

シェア
リング

「子どもの送迎」「ちょっとした買い忘れ」もシェアリングで解決！



＼若い人が増えてます！／

共通の趣味や興味の
人が見つかるかも！

グループ

この事業をサポートする、
地域の企業やシェア・コン
シェルジュが見える

パートナー

アプリで「つながり」広げよう

マイコミュをダウンロード

「クラシェアとば」
コミュニティに参加

登録
無料



アプリに関するお問い合わせ：株式会社 AsMama (鳥羽市地域のつながりづくり事業受託事業者) ☐info@asmama.co.jp