

健康いね!

申込・問合せ 健康福祉課健康係 ☎ 25 1146

●胃がん・大腸がん・前立腺がん・肝炎ウイルス検診

がん検診を実施します。この検診は加入の健康保険の種類にかかわらず受診できます。がんは日本人の2人に1人がかかる病気です。大切な命を守るためにがん検診などで早期発見し、健康増進につなげましょう。

毎年、がん検診の結果で要精密検査と判定されたかたの中でその後の受診をしていないかたがいます。要精密検査となった場合は、必ず受診しましょう。

	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53年4月1日ま でに生まれたかた)	2,000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43年4月1日ま でに生まれたかた)	600円	無料

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。

・今年度、胃がん検診を検診バスで受けたかたは、胃カメラを受診できません。

・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。

※大腸がん検診無料受診券の対象となるかたは、昭和51年4月2日から昭和52年4月1日までに生まれたかたです。

受診の際には、必ず医療機関窓口を受診券を提示してください。(受診券は6月下旬に発送しています。)

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・近藤内科・小林内科クリニック・中村医院・中村クリニック・はね小児科医院・山崎整形外科・吉田医院・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・神島診療所・桃取診療所のみで実施します。

●キッズビクス

対 象 乳幼児とその保護者

と き 7月20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。



●幼児食はじまり講座

対 象 1歳～1歳6か月のお子さんとその保護者

と き 7月31日(月)
午前10時30分～11時30分

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 幼児食の進めかたの話と試食

募集組数 10組(先着順)

持 ち 物 お子さんの託児に必要なもの

申込期限 7月27日(木)

要予約



●乳幼児・1歳児健康相談

対 象 乳幼児・1歳児

と き 7月13日(木)
午前9時～11時30分、午後1時～2時

持 ち 物 母子健康手帳



●毎月みんなでウォーキング

と き 毎月第1水曜日(7月5日(水)、8月2日(水))
午前9時30分～10時30分 ※雨天中止

集合場所 市民体育館正面玄関横

●歯っぴー教室

対 象 1歳～1歳6か月のお子さんとその保護者

と き 8月3日(木) 午前10時～11時30分

と ころ 保健福祉センターひだまり2階・和室

内 容 歯科衛生士によるむし歯予防の話と歯磨き相談

募集人員 10人(先着順)

持 ち 物 家で使用しているお子さんの歯ブラシ、タオル

申込期限 8月1日(火)

要予約



●リフレッシュ体操

要予約

対象 64歳以下の市民のかたで運動に支障のないかた
※治療中のかたはかかりつけ医に相談してください。

※教室初回日に64歳以下のかたが対象です。

とき 日程表のとおり
午前10時～11時
(8月1日(火)、11月21日(火)は午前9時30分～11時)

日程表	
8月	1日(火)、22日(火)
9月	5日(火)、19日(火)
10月	3日(火)、17日(火)
11月	7日(火)、21日(火)

ところ 保健福祉センターひだまり2階・元気ルーム
内容 生活習慣病予防のための、エアロビクスを中心とした(筋力トレーニングも含む)運動など
持ち物 運動できる服装、室内シューズ、飲み物、タオル
募集人員 25人(先着順) **申込期限** 7月25日(火)

●夜間リフレッシュ運動教室

要予約

対象 64歳以下で運動に支障のないかた
とき 7月21日(金)、8月4日(金)、8月18日(金)、
9月1日(金)、9月15日(金)
午後7時30分～8時30分

ところ 保健福祉センターひだまり2階
内容 音楽に合わせた簡単なエアロビクス運動
やストレッチ体操など(託児はありません
が、お子さんと一緒に参加できます)

講師 フィットネスインストラクター
藤原 京 氏

持ち物 運動できる服装、飲み物、タオル、室内シューズ
募集人員 20人(先着順) **申込期限** 7月20日(木)

●ストレッチ教室

内容 7月のテーマは「肩こり予防」
とき 毎週金曜日
午前9時30分～10時15分
午前10時30分～11時15分
※どちらかの時間を選んでください。

●ファミリー料理教室

要予約

(市食生活改善推進連絡協議会共催)

とき 8月1日(火)
午前10時～午後2時ごろ
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 調理実習と講話 **持ち物** エプロン・三角巾
参加費 1人200円 **募集組** 10組(先着順)
申込期限 7月25日(火)

●リズムストレッチ教室

要予約

対象 65歳以上で運動に支障のないかた
※治療中のかたはかかりつけ医に相談してください。

とき 日程表のとおり 午前10時～11時
(初めて参加のかた:8月8日(火)は午前9時30分～11時)

日程表	
8月	8日(火)、29日(火)
9月	12日(火)、26日(火)
10月	10日(火)、24日(火)
11月	14日(火)、28日(火)

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 リズムに合わせた有酸素運動、ストレッチなど
持ち物 運動できる服装、飲み物、タオル
募集人員 55人

※募集人員を超えた場合、抽選により受講者を決定します。
(初めてのかた、前回参加されていないかたを優先とします。)

申込期間 7月3日(月)～14日(金)

申込方法

●健康福祉課健康係へ電話または直接窓口で申し込んでください。なお、必ず本人が申し込んでください。

●受講者の決定は、7月31日(月)までに電話で連絡する予定です。

●赤ちゃん与学生のふれあい体験

要予約

対象 市内在住の中学生および高校生
とき 7月26日(水) 午前9時30分～11時
7月27日(木) 午前10時～11時30分
8月 9日(水) 午前10時～11時30分
※いずれかの日を選んでください。

ところ 保健福祉センターひだまり2階・健康相談室

内容 赤ちゃんの成長の話、妊婦疑似体験、赤ちゃんとのふれあい体験、お母さんとの交流

募集人員 各日8人

申込期限 各開催日の前日まで

●健康づくりのための食講座(夜間編)

要予約

対象 市民
とき 7月14日(金) 午後7時～8時30分
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 糖尿病予防のための食生活の工夫について
※ヘルシーな夕食が付きます。

募集人員 16人(先着順)

申込期限 7月12日(水)



女性がん検診（個別）

検診対象

子宮頸がん: 昭和23年4月2日～平成10年4月1日生まれのかた
乳がん: 昭和23年4月2日～昭和53年4月1日生まれのかた

検診期間

平成29年7月1日～平成30年3月31日
 （検診期間は医療機関によって異なります）

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: 2,000円 **乳がん**: 2,000円

子宮頸がん検診

医療機関名	電話番号
県立志摩病院（要予約） 予約受付: 平日午後1時～5時 ※検診日（月曜午後、火曜午前のみ）	0599 ㉔ 6171
豊和病院	0599 ㉔ 1511
伊勢慶友病院（要予約） ※検診日時（水曜・木曜・金曜日の 午前9時～正午・午後2時～3時）	0596 ㉔ 1155
伊勢志摩レディースクリニック	0596 ㉔ 0800
小原産婦人科	0596 ㉔ 8111
菊川産婦人科	0596 ㉔ 1515
玉石産婦人科	0596 ㉔ 5656
寺田産婦人科	0596 ㉔ 0311
本橋産婦人科	0596 ㉔ 4103
やまぐちレディースクリニック	0596 ㉔ 3001

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、希望する医療機関へ予約または受診してください。

※昨年度は受診券を発行しておりましたが、本年度は受診券の発行はありませんので、直接医療機関へ予約または受診してください。

乳がん検診

医療機関名 電話番号	注意点
大西クリニック 0596 ㉔ 5570	予約不要 （待ち時間が長くなりますのでご了承ください） ※検診期間H30.1.9～H30.3.31 （木曜・土曜日は午後休診、日曜・祝日は休診） ※診察の混雑状況によって早期に受け付けを終了していることがあります。
県立志摩病院 0599 ㉔ 6171	要予約 予約受付: 平日午後1時～5時 ※検診期間H29.7.1～H30.3.31 （火曜・木曜・金曜日 午前のみ）
市立伊勢総合病院 （健診センター） 0596 ㉔ 5416	要予約 予約受付: 平日午後2時～4時30分 ※検診期間H30.2.5～H30.3.31 （月曜・金曜日 午後のみ）

献血に行こう！

7月1日～8月31日は 「愛の献血助け合い運動」期間です



みなさん、献血をしたことはありますか。三重県は献血率（献血可能人口における献血者の割合）が4.3%と全国最下位です。特に夏場は献血数が少なくなります。

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	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%以下）	400ml 以下
年 齢	男性: 17～69歳※ 女性: 18～69歳※	18～69歳※	男性: 18～69歳※ 女性: 18～54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健康を考慮し、60～64歳の間に献血経験があるかたに限りです。

献血に行こう！

●献血バス

（400ml 全血献血のみ実施）

と き 7月25日（火）
午後1時～4時

と ころ ショッピングプラザハロー

●献血ルームハートワン

（成分献血、全血献血を実施）

伊勢市船江1丁目471-1 ミタス伊勢内
 ※金曜日は定休

☎ 0120 ㉔ 7821

※受付時間などくわしくは問い合わせ
 てください。