ひだまり通信 健康いいね！

申込・問い合わせ ひだまり
健康福祉課健康係 TEL 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。

子育て応援講座 －親子でリトミック－

音楽に合わせて親子でスキンシップを図りながら楽しくからだを動かす遊びです。申し込みは不要です、気軽に参加してください。



- 対　象　乳幼児とその保護者
- と　き　12月3日(木) 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
- 講　師　林 千里 先生

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およ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。

献血に行こう！



献血バス（400ml 全血献血のみ実施）

と　き		ところ
11月9日(月)	午前10時～午後0時30分 午後2時～4時	市役所西庁舎
12月8日(火)	午前9時30分～11時	保健福祉センター ひだまり

伊勢献血ルームハートワン（全血献血、成分献血を実施）

- と　き　**成分献血**
  午前9時30分～11時30分、午後1時30分～4時30分
  全血献血
  午前9時30分～午後0時15分、午後1時30分～5時15分
- 定休日　水曜日
- ところ　ミタス伊勢内（伊勢市船江1丁目471-1）
- 連絡先　TEL 0120-25-7821

※予約による献血にご協力ください。



11月は 8020（はちまるにいまる） 推進月間です　11月8日は「いい歯の日」



8020（はちまるにいまる）運動 とは「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。20本以上歯があれば、ほとんどの食べ物を噛むことができ、味を楽しみながら食べることができます。「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」とこの運動が始まりました。

楽しく充実した食生活を送り、健康で豊かな生活を送り続けるためには、妊産婦を含め生まれてから亡くなるまでのすべてのライフステージで歯と口の健康づくりが大切です。

むし歯や歯肉炎・歯周病などの早期発見・早期治療のために、日ごろからセルフケア(丁寧な歯みがき、フロスの使用など)をしたり、定期的に歯科健診を受けましょう。

【歯周病検診】令和9年2月27日(土)まで

市内実施歯科医院にて実施しています。対象者で、まだ受診していないかたは、ぜひ受診してください。

対　象 令和8年度に満20、30、40、50、60、70歳になるかた

※対象となるかたへは、案内はがき(受診券)を5月下旬に郵送しています。
案内はがきを紛失されたかたは、健康福祉課健康係へ連絡してください。

8020推進月間チラシ

11月は「乳幼児突然死症候群（SIDS）」の対策強化月間です

- SIDSは、何の予兆や既往歴もないまま乳幼児が死に至る、原因の分からない病気で、窒息などの事故とは異なります。
- 年々減少傾向ではあるものの、令和6年には全国で55人の乳幼児がSIDSで亡くなっており、乳児期の死亡原因としては第3位です。

乳幼児突然死症候群(SIDS)は12月以降の冬期に発症しやすい傾向があることから、こども家庭庁は、毎年11月を乳幼児突然死症候群(SIDS)の対策強化月間と定めています。

SIDS の予防方法は確立していませんが、以下の3つのポイントを守ることにより、SIDS の発症率が低くなるというデータがあります。赤ちゃんをSIDSから守るため、お母さんやお父さんだけでなく、赤ちゃんの身近にいるすべての人が、SIDSについて理解を深め、SIDSの発症リスクを低くする取り組みに協力しましょう。

(参考)
普及啓発用
リーフレット

ポイント1
1歳になるまでは、寝かせる時はあおむけに寝かせましょう



ポイント2
母乳が出る場合は、できるだけ母乳で育てましょう



ポイント3
子どもに関わるすべての大人は、たばこをやめましょう



※たばこはSIDSの発症要因のひとつです。

先行 Web 予約・電話予約

集団がん検診（検診バスでの検診）　11・12月実施分の予約を受け付けます



- 電話に先行してWebでの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。

申込方法・申込期間

申込方法1　Web予約フォームでの申込み　先行

申込期間　11月4日(水) 午前8時30分～12日(木) 午後5時まで

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 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、正確に入力してください)。
⑤ 入力内容を確認し、送信ボタンを押す。
⑥ 受付完了(メールアドレスを登録したかたには、受付完了メールが届きます)。

申込フォーム

申込方法2　電話での申込み

申込期間　11月16日(月)～
(受付時間　平日 午前8時30分～午後5時15分)

申込先　健康福祉課健康係　TEL 25-1146

※キャンセル・変更については健康係まで連絡してください。
※電話回線の混雑防止のため、「予約ができているかどうかの確認」などの問い合わせはご遠慮ください。

女性がん検診

対　　象　平成19年4月1日までに生まれた女性
持 ち 物　バスタオル(乳がん検診受診者のみ)、無料クーポン券・健康手帳(いずれもお持ちのかたのみ)
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)
検診内容・日程

●**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 乳がん	定員 Web 子宮頸がん	定員 電話 乳がん	定員 電話 子宮頸がん
11月30日(月) 12月8日(火) 12月13日(日)	保健福祉センターひだまり(休日夜間応急診療所) ※12月13日(日)は正面玄関で実施	①午前　9時～10時 ②午前10時～11時 ③午後　1時～　2時 ④午後　2時～　3時	10人 10人 10人 10人	15人 15人 15人 15人	7人 7人 10人 10人	10人 10人 10人 10人

●**乳がん(エコー)検診・子宮頸がん検診**

12月20日(日)に予定しておりました「ひだまり(正面玄関)」での乳がん(エコー)検診・子宮頸がん検診につきまして、以下のとおり日程および会場を変更いたします。
すでにご予定いただいていたみなさまには、ご迷惑をおかけしますことを深くお詫び申し上げます。

■ **変更内容**　変更前：12月20日(日)　ひだまり(正面玄関)
変更後：令和9年2月20日(土)　ひだまり(休日・夜間応急診療所)

※予約開始日につきましては、「広報とば 1月1日号」にてお知らせいたします。

注　　意

- 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問い合わせてください。
- 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。
- 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8年7月～令和9年3月に医療機関で市の乳がん検診(マンモグラフィ検査)・子宮頸がん検診を受診するかたは、集団検診は受診できません。

11月14日は「世界糖尿病デー」です！ 糖尿病予防を心がけて生活してみませんか？

糖尿病とは

私たちの血液中のブドウ糖(血糖)の濃度は、膵臓から分泌されるインスリンという血糖値を下げるホルモンによって一定の範囲に保たれています。

糖尿病は、インスリンが十分に働かないために慢性的に血糖が増えてしまう病気です。血糖の濃度(血糖値)を高いまま放置すると、将来的に血管がダメージを受け、重大な合併症につながります。



糖尿病の「しめじ」

高血糖が続くことで、**細い血管**がダメージを受けて起こる3大合併症です。

- **し** 神経障害：手足のしびれ、感覚の低下など
- **め** 目の網膜症：視力低下、失明のリスク
- **じ** 腎症：腎臓の機能低下→人工透析が必要になることも



糖尿病の「えのき」

動脈硬化の進行によって、**太い血管**に重大なトラブルを引き起こす合併症です。

- **え** 壊疽：足の血流が悪くなり、組織が腐る→切断に至る場合もある
- **の** 脳卒中：脳の血管が詰まる、または破れる
- **き** 虚血性心疾患：狭心症や心筋梗塞など、心臓の血管トラブル

定期的な健診の受診が大切

糖尿病は、インスリンの作用不足が起きる原因によって「1型糖尿病」「2型糖尿病」の2つに大きく分類されます。中でも、「2型糖尿病」は、食事や運動などの生活習慣が原因と考えられています。

2型糖尿病には次のような特徴があります。

- 初期には自覚症状が見られないことが多い
- 早期発見、早期治療が大切



健診で血糖値が保健指導レベルであった人の割合

- 三重県　**22**%
- 鳥羽市　**27.7**%　※令和7年度鳥羽市国民健康保険加入者

鳥羽市の割合は三重県全体と比べて高くなっています。

40～74歳を対象に行われている特定健診や職場の健診で血糖値や体重、血圧などを定期的に測定することで、早期発見ができます。健診結果が保健指導レベルになった場合は、指導を受けて2型糖尿病の発症を予防しましょう！

●**保健指導レベルとは**

	空腹時血糖	ＨｂＡ１ｃ	随時血糖
特定保健指導の判定値	100㎎/dℓ以上	5.6%以上	100㎎/dℓ以上
特定健診の受診勧奨判定値	126㎎/dℓ以上	6.5%以上	126㎎/dℓ以上

参考：厚生労働省「みんなで知ろう！からだのこと」