



健康いいね!



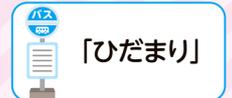
健康係からの情報や募集案内をお知らせします。みなさんの健康づくりに役立ててください。

プレパママ教室

要予約



- 対象** 妊婦のかた
(家族、配偶者のかたも一緒に参加できます)
- とき** 11月4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
- 持ち物** 母子健康手帳
- 募集人員** 4人(先着順)
- 申込期限** 10月27日(火)
- 内容**
 - 講義
 - ・助産師による「妊娠・出産の話」
 - ・管理栄養士による「妊娠中の栄養の話」
 - 体験(希望者)
 - ・抱っこの仕方、オムツの替え方
 - ・沐浴実習
 - ・パパの妊婦模擬体験



〈教室参加に関するお願い〉

- ・教室当日は必ず自宅で検温し、体調に問題がないことを確認して参加してください。
- ・教室に参加している最中はマスクを着用してください(運動中、調理中も着用します)。
- ・新型コロナウイルス感染症の状況により、教室が延期や中止、または内容変更となる場合があります。

男性料理教室

要予約

(市食生活改善推進連絡協議会主催)

- 対象** 男性
- とき** 11月6日(金) 午前10時～午後1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・マスク
- 参加費** 500円
- 募集人員** 5人
- 申込期限** 10月30日(金)



初めてのかた、いつも料理をしているかた、どなたも気軽に参加してください♪

幼児食始まり講座

要予約

- 対象** 1歳～1歳6か月のお子さんとその保護者
- とき** 10月7日(水) 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** 幼児食の進め方の話と試食
- 募集組数** 5組(先着順)
- 持ち物** お子さんの試食に必要なもの
- 申込期限** 10月6日(火)

健康づくりのための食講座

要予約

- とき** 11月11日(水) 午前10時30分～午後1時ごろ
- 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** 高血糖予防のための食生活について
講義・調理実習
- 持ち物** エプロン・三角巾・マスク
- 募集人員** 8人(先着順)
- 申込期限** 11月4日(水)

健康づくりのための食講座 (夜間編)

要予約

- とき** 11月13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・クッキングルーム
- 内容** 高血糖予防のための食生活について
講義・調理実習
- 持ち物** エプロン・三角巾・マスク
- 募集人員** 8人(先着順)
- 申込期限** 11月6日(金)

集団がん検診（検診バスでの検診）の予約を受け付けます

- 検診内容** 乳がん(エコー)検診、子宮頸^{けい}がん検診
- 対象** 平成13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(70歳以上無料)、子宮頸がん 1,000円(70歳以上無料)
- 申込方法** **10月1日(木)**より受け付けます。検診日前日までに、健康福祉課健康係へ必ず電話で予約してください。定員になり次第締め切ります。

予約がない場合は、当日来所されても受診できません。

- と き** 11月2日(月)
- 受付時間** 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
- ところ** 保健福祉センターひだまり(休日・夜間応急診療所)
※子宮頸がん検診は午後のみ実施
※午後のみ託児あり(要申し込み)
※今後の女性がん検診の日程は、広報とば9月1日号に掲載しています



注 意

- 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2年4月1日～令和3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。

10月は「がん検診受診率50%達成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。

2018年にがんで死亡した人数は全国で約37万人であり、男性は女性の約1.5倍となっています。

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50%達成に向けた集中キャンペーン月間」と定めています。

がんは、早期のうちに発見し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。あなたの身体を守るため、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。

※今年度の結核健康診断・肺がん検診は7月に終了しました。

※検診についてくわしくは、各検診の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。

	検診種別	実施期間	広報とば掲載号
集団検診 (検診バス)	胃がん(バリウム)・乳がん(マンモグラフィ・エコー)・子宮頸がん	11月2日(月)より順次開始	9月1日号 (今後順次掲載予定)
個別検診 (医療機関)	胃がん(カメラ)・大腸がん・前立腺がん 乳がん(マンモのみ)・子宮頸がん	11月30日(月)まで 令和3年3月31日(水)まで	7月1日号

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** 10月23日(金)、30日(金)、11月6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・元気ルーム
- 内容** リズムに合わせた有酸素運動、ストレッチなど

- 講師** フィットネスインストラクター 藤原 京氏
- 持ち物** マスク、運動できる服装、飲み物、タオル、室内シューズ、ストレッチマットまたはバスタオル
- 募集人員** 10人
- 申込期限** 10月16日(金)
- ※申込者数が募集人員を上回った場合は抽選を実施し(初めのかたを優先します)、結果は申込者に連絡します。

野菜を食べよう ～毎日の食事に野菜をプラス1皿～

大人が1日に必要な野菜の量は、350gですが、現在の日本人の平均的な野菜の摂取量（平成30年度国民健康栄養調査より）をみると、約70g足りていません。70gの野菜は、野菜料理1皿分に相当します。毎日の食事に1皿野菜料理をプラスすることで、野菜不足を補いましょう。

お手軽野菜レシピ

チンゲン菜の中華風炒め

1食あたりの栄養価

エネルギー:93kcal 塩分:0.8g



材料 (2人分)

チンゲン菜: 100g
にんじん: 40g
油あげ: 20g
すりおろししょうが: 少々
油: 小さじ1.5
しょうゆ: 小さじ1
酒: 大さじ1
鶏がらスープの素: 小さじ0.5

作り方

- ①チンゲン菜は軸をタテに幅1.5cm程度に切る。葉はざく切りにする。
- ②にんじんと油あげは短冊切りにする。
- ③しょうがを炒め、香りがでてきたら、にんじん、チンゲン菜の軸、油あげ、チンゲン菜の葉の順に加えて炒める。
- ④調味料を加えてひと炒めする。



高齢者など季節性インフルエンザ予防接種

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たり、室内では加湿器などを使ったりして適度な湿度を保ちましょう。

十分に栄養・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(木)～令和3年1月31日(日)

対象 ●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
●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）

実施医療機関 赤坂クリニック、小林内科クリニック、近藤内科、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。

みんなでウォーキング～ウォーキングを始めてみませんか？

市では月に1回、おおむね第一水曜日に「毎月みんなでウォーキング」を行っています。日程や集合場所は、広報とば最終ページの「生活カレンダー」に記載しています。

また、市内のウォーキングマップは保健福祉センターひだまり2階に掲示しているほか、市ホームページ（トップ→「健康・福祉」→「健康・医療」→「みんなでウォーキング」のページ）からダウンロードできます。みなさんの日頃のウォーキングにぜひ役立ててください。



市ホームページ
みんなでウォーキング