

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。

～ひだまり通信～

# 健康いいね！

申込・問合せ 健康福祉課健康係 ☎ 25 1146

## ●乳がん検診(マンモグラフィ)・子宮頸がん検診

要予約

**対象** 鳥羽市に住民票があるかた  
乳がん…年齢制限はありません  
子宮頸がん…平成8年4月1日までに生まれたかた

**検診料** 乳がん…1,700円(70歳以上無料)  
子宮頸がん…800円(70歳以上無料)

### 日程表

| と き      | と ころ                          |                   |
|----------|-------------------------------|-------------------|
| 5月12日(火) | 13:00～15:00 鳥羽マリントーミナル        |                   |
| 5月13日(水) | 13:00～13:30 浦村農村婦人の家          |                   |
|          | 14:30～15:00 鳥羽磯部漁協浦村支所        |                   |
| 5月17日(日) | 13:00～15:00 保健福祉センターひだまり1階・和室 |                   |
| 5月20日(水) | 13:00～13:30 鳥羽磯部漁協小浜支所        |                   |
|          | 14:00～15:00 堅神公民館             |                   |
| 5月21日(木) | 13:00～15:00                   | 畔蛸コミュニティセンター      |
| 5月22日(金) |                               | 鳥羽磯部漁協石鏡支所        |
| 5月26日(火) |                               | 鳥羽志摩農協鳥羽支店(旧JA加茂) |
| 5月28日(木) |                               | 鳥羽磯部漁協相差支所        |
| 5月29日(金) |                               | 鳥羽磯部漁協国崎支所        |

### ◆乳がん検診を受けるかたへ

- ・マンモグラフィ検診は、乳房をプラスチックの板ではさんでレントゲン写真を撮ります。
- ・エコー検診は、乳房にゼリーを塗って超音波をあて、がんを示すような影がないか調べます。
- ・乳がん検診は、マンモグラフィ検診とエコー検診の2種類がありますが、1年に1回しか受診できませんので、どちらか一方を選んでください。
- ・乳がん検診を受診するかたはバスタオルをお持ちください。
- ・20～30歳代のかたは乳腺が発達しているので、マンモグラフィ検診ではうまく撮影できない場合があります。

### ◆注意

- ・妊娠中・授乳中・豊胸手術を受けたかたは、マンモグラフィ検診を受診できません。
- ・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(集団検診)は受診できません。受診希望のかたは医療機関に相談してください。
- ・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出る場合があります。

### ◆申込方法

検診日前日までに、必ず電話で予約をしてください。予約は4月1日(水)から受け付けます。定員になり次第締め切りますので、早めに申し込んでください。

なお、当日は、健康手帳をお持ちください。お持ちでないかたには当日発行します。

### ●元気ルーム開放

- 内 容** 健康づくりを目的とした使用が原則
- と き** 月・木曜日 午前9時～午後4時30分  
水曜日 午後1時～4時30分

### ●乳幼児・1歳児健康相談

- 対 象** 乳幼児・1歳児
- と き** 4月9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



### ●こころの健康相談

要予約

- 対 象** 市民
- と き** 4月20日(月) 午後1時～3時
- 担 当** 保健師・福祉相談員

### ●健康相談

- 対 象** 市民
- と き** 4月6日(月)・20日(月) 午前9時～12時
- 担 当** 保健師

### ●栄養相談

要予約

- 対 象** 市民
- と き** 月曜～金曜日 午前9時～午後5時
- 担 当** 管理栄養士

### ●ストレッチ教室

- 内 容** 4月のテーマは「肩こり予防」
- と き** 毎週金曜日 午前10時～11時

### ●すっきり運動教室

要予約

- 対 象** ①～③のすべてに該当するかた  
①40～74歳  
②腹囲が男性85cm・女性90cm以上またはBMI25以上  
③医師から運動制限を受けていない
- ※BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)
- と き** 日程表のとおり  
午後1時30分～2時30分

#### 日程表

| と  | き      |
|----|--------|
| 4月 | 2日、16日 |
| 5月 | 7日、21日 |
| 6月 | 4日、18日 |
| 7月 | 2日、16日 |
| 8月 | 6日、20日 |
| 9月 | 3日、17日 |

いずれの日も木曜日です

- ※いずれの日からでも参加できます。
- ※初回参加時には体組成などを測定しますので15分前にはお越しください。

- 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** メタボリックシンドローム(メタボ)の予防・改善のための運動を行います。
- 持ち物** 運動ができる服装、タオル、飲み物
- 申込期限** 初回参加希望日の前日

### ●健康づくりのための食講座

要予約

- 対 象** 一般市民
- と き** 4月21日(火) 午前10時～午後1時
- 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** 肥満予防の食生活について講義・調理実習
- 持ち物** エプロン・三角巾
- 募集人員** 16人(先着順)
- 申込期限** 4月16日(木)

### ●歯っぴー教室

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** 4月23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・ひだまりホール
- 内 容** 歯科衛生士によるむし歯予防の話と歯磨き指導
- 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** 4月17日(金)



### ●健康カレンダー

- 平成27年度鳥羽市健康カレンダーを広報とば4月1日号とともに、各家庭に配布しています。お子さんの健診やがん検診、健康相談、教室の日程などが掲載されています。(保健福祉センターひだまりや各連絡所にも置いてあります)
- みなさんの健康づくりに活用してください。