

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

●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

●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

●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

●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

●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

●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

●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。