

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

●日本脳炎予防接種



日本脳炎の予防接種は、1期、2期合わせて4回の接種です。

標準的な接種スケジュール

対象年齢		標準的な接種年齢	接種回数
1期初回	6か月～7歳未満	3～4歳	2回
1期追加		4～5歳	1回
2期	9歳～13歳未満	9～10歳	1回

平成17～21年度に積極的勧奨が差し控えられたことにより、接種が不十分になっている可能性があります。平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれのかたは、20歳の誕生日を迎える前日まで、定期予防接種として公費で接種することができます。母子健康手帳などで接種履歴を確認していただき、未接種のかたは、かかりつけ医と相談のうえ、接種してください。

不足している分の予診票は、健康福祉課健康係で交付しています。

●高齢者肺炎球菌予防接種



高齢者の肺炎球菌による肺炎の感染予防・重症化を防ぐため、肺炎球菌ワクチンが予防接種法に基づく定期予防接種となっています。

※すでに肺炎球菌ワクチンの接種を受けたかたは定期接種の対象になりません。

対 象

- ・鳥羽市に住民登録があり、平成28年3月31日までに65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳となるかた(対象者には4月に案内通知を郵送しています)
- ・接種日時点で60歳から65歳未満のかたで、心臓、腎臓、呼吸器の機能に自己の身の日常生活活動が極度に制限される程度の障がいやヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいがあるかた(案内通知はありませんので、医師と相談のうえ、接種される場合は健康福祉課健康係まで連絡してください)

接種期間 4月1日～平成28年3月31日(木)

個人負担額 3,000円(生活保護受給者は無料)

●こころの健康相談

要予約

対 象 市民

と き 5月25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 5月11日(月)
25日(月)
午前9時～12時

担 当 保健師

●元気ルーム開放

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
※健康づくりを目的とした使用を原則とします。

●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

対象	生年月日
65歳となるかた	昭和25年 4月 2日～昭和26年 4月 1日
70歳となるかた	昭和20年 4月 2日～昭和21年 4月 1日
75歳となるかた	昭和15年 4月 2日～昭和16年 4月 1日
80歳となるかた	昭和10年 4月 2日～昭和11年 4月 1日
85歳となるかた	昭和 5年 4月 2日～昭和 6年 4月 1日
90歳となるかた	大正14年 4月 2日～昭和元年 4月 1日
95歳となるかた	大正 9年 4月 2日～大正10年 4月 1日
100歳となるかた	大正 4年 4月 2日～大正 5年 4月 1日

●乳がん検診・子宮頸がん検診

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

乳がん検診(マンモグラフィ)・子宮頸がん検診

と き		ところ
6月 8日(月)	9:00~11:00	保健福祉センターひだまり (休日・夜間応急診療所)
	13:00~15:00	
6月 9日(火)	9:00~11:00	鳥羽マリターミナル
	13:00~15:00	
6月27日(土)	13:00~15:00	保健福祉センターひだまり (休日・夜間応急診療所)
7月 5日(日)	9:00~11:00	保健福祉センターひだまり (正面玄関)
	13:00~15:00	

乳がん検診(エコー)・子宮頸がん検診

と き		ところ
6月26日(金)	9:00~11:00	保健福祉センターひだまり (休日・夜間応急診療所)
	13:00~15:00	
7月 6日(月)	9:00~11:00	保健福祉センターひだまり (休日・夜間応急診療所)
	13:00~15:00	

※6月26日(金)9:00~11:00の検診時は託児を設けます。
希望されるかたは検診申込時に申し込んでください。

◆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ことがあります。

◆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**5月1日(金)**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。お持ちでないかたは当日発行します。

●胃がん検診(バリウム)

対象 鳥羽市に住民登録があり、昭和50年4月1日までに生まれたかた

検診料 800円(70歳以上無料)

申込方法 検診日前日までに、電話で予約をしてください。予約は**5月1日(金)**から受け付けます。

◆注意

- ・検診前日の午後9時から検診まで、喫煙・飲食はしないでください。
- ・これまでに胃・十二指腸の手術を受けたことのあるかたやバリウムアレルギーのあるかたはこの検診は受診できません。
- ・胃がん検診は、1年度に1度しか受けられません。7~11月に実施される市内医療機関での胃がん検診(胃カメラ)を希望されるかたは重複受診に注意してください。
- ・健康手帳を持参してください。お持ちでないかたは当日発行します。
- ・送迎を希望されるかたは、検診申込時に申し込んでください。

と き	受付	ところ	送迎(希望者のみ)
6月8日(月)	9:00~11:00	保健福祉センターひだまり (休日・夜間応急診療所)	①鳥羽志摩農協鳥羽支店(旧JA加茂) 8:35発 →船津消防団格納庫前8:45発
6月9日(火)			②鳥羽磯部漁協小浜支所8:25発→鳥羽マリターミナル8:35発→市民文化会館8:40発
7月5日(日)		保健福祉センターひだまり (正面玄関)	鳥羽磯部漁協相差支所8:10発 →鳥羽磯部漁協国崎支所8:20発
			鳥羽磯部漁協石鏡支所8:10発 →鳥羽磯部漁協浦村支所8:25発

※送迎の出発時間は希望人数により変更となることがあります。

●ストレッチ教室

- 内 容** 5月のテーマは「腰痛予防」
- 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。

●乳幼児・1歳児健康相談

- 対 象** 乳幼児・1歳児
- と き** 5月14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



●ゴールデンウィーク期間中の休日・夜間応急診療所の開設

休日・夜間応急診療所は、保健福祉センターひだまり内に併設されています。

- 連絡先** ㊟1119(受付時間内)
- 診療科目** 内科・小児科

受付時間 診療日	昼間		夜間
	9:30～ 11:30	13:00～ 16:00	19:30～ 21:30
4月29日(水・祝)	○	○	×
4月30日(木)～ 5月2日(土)	×	×	○
5月3日(日・祝)～ 6日(水・振)	○	○	×
5月7日(木)～ 9日(土)	×	×	○
5月10日(日)	○	○	×

利用にあたって

- ・受付時間内にお越しく下さい。
- ・被保険者証、各種医療資格証を持参してください。
- ・診療科目以外のかた、診療時間外や重症時などに、診察を受けられる医療機関を探したいかたは三重県救急医療情報センター(☎ ㊟1119)へ問い合わせてください。

また、医療ネットみえ(救急医療情報システム)で、パソコン・携帯電話などで目的に合った医療機関を探することができます。

インターネットによる医療機関案内

URL <http://www.qq.pref.mie.jp/>

携帯電話による医療機関案内

URL <http://www.qq.pref.mie.jp/k/>

音声・ファクスによる案内(無料)

☎ 0800-100-1199

●アフタービクス

要予約



- 対 象** 産後1か月～1年未満のお母さん
- と き** 6月10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・元気ルーム
- 内 容** 産後のお母さんに適した軽いエアロビクスや体操
- 持ち物** 室内シューズ、飲み物、タオル
- 申込期限** 6月5日(金)
- ※託児が必要なかたは、申し込みの際にお伝えください。(先着10人)

●歯の健康教室

- 対 象** 乳幼児とその保護者
- と き** 5月28日(木) 午前10時30分～11時30分
※当日受付(申込不要)
- 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** おとなの歯の健康(歯周病予防の話とブラッシング指導)、こどもの歯の健康(むし歯予防の話と紙芝居・人形劇)

●みんなでウォーキング参加者募集

要予約

～市民の森・中央公園周辺～

定期的にもみんなでウォーキングをして体力の維持・向上をしませんか。

- と き** 5月17日(日) 午前10時～11時30分
(受付は午前9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(受付と体力測定)
- 対 象** 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。
- 内 容** 体力測定、ストレッチ、効果的な歩きかた、ウォーキング(市民の森・中央公園周辺)
※終了後、ひだまりにて野菜たっぷり汁の試食があります。
- 持ち物** タオル、水分補給できる飲み物、運動ができる服装
- 申込期限** 5月14日(木)

●毎月みんなでウォーキング

- と き** 毎月第1水曜日(6月は6月3日(水))
午前9時30分～10時30分
- 集合場所** 市民体育館正面玄関横
※全11回(雨天中止)
※申し込みは不要で、どの月からも参加できます。
※開催日の半数以上参加していただいたかたに記念品を進呈します。