

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

●結核・肺がん検診

対 象 鳥羽市に住民票があるかた
結核…昭和26年4月1日までに生まれたかた
肺がん…昭和51年4月1日までに生まれたかた

検診料 結核…無料 肺がん…350円(70歳以上無料)
※肺がん検診を受けるかたで、たばこをたくさん吸うなどの条件に該当し、希望されるかたは、かくたん検診(2,000円)も受診できます。

※健康手帳を持参の上、検診会場へ直接お越しください。健康手帳をお持ちでないかたは当日発行します。また、着脱しやすい服装でお越しください。

とき	検診場所	受付時間
7月1日(水)	神島診療所	12:30～15:00
7月10日(金)	鳥羽市消防本部	8:45～ 9:00
	堅子消防庫前	9:30～ 9:50
	旧旭分校跡横	10:00～10:25
	鳥羽磯部漁協相差支所	10:45～11:30
	鳥羽磯部漁協国崎支所	13:00～13:45
	鳥羽磯部漁協石鏡支所	14:15～15:00
7月13日(月)	鳥羽磯部漁協浦村支所	9:00～ 9:30
	浦村農村婦人の家	10:00～10:30
	鳥羽市磯部漁協安楽島支所	11:00～11:30
	市民文化会館	13:00～14:00
7月15日(水)	保健福祉センターひだまり(休日・夜間応急診療所)	14:30～15:30
	坂手診療所	8:45～10:30
7月16日(木)	菅島診療所	13:15～15:30
	鳥羽磯部漁協小浜支所	9:00～ 9:30
	池上公園	9:45～10:45
	堅神公民館	11:00～11:30
	船津消防団格納庫前	13:00～13:30
	鳥羽志摩農協鳥羽支店(旧JA加茂)	13:45～14:15
	白木コミュニティセンター	14:30～15:00
7月21日(火)	鳥羽磯部漁協和具浦支所荷さばき場	13:00～15:00
	鳥羽磯部漁協答志支所	15:30～17:00
7月22日(水)	鳥羽磯部漁協答志支所	8:45～12:00
	桃取町健康管理増進センター	13:30～17:00

●歯周疾患検診

歯周病は歯を支える組織が細菌に感染し起こる病気です。歯周病は、初期には自覚症状がなく、症状を自覚したときは進行していることがあり、むし歯の次に歯を失う大きな原因のひとつです。

歯周疾患を早期に発見し、予防するために歯周疾患検診(節目検診)を受けましょう。

対 象 市内に住所があり、
生歯のある次の年齢のかた

- ・40歳(昭和50年4月2日～昭和51年4月1日生まれ)、
- ・50歳(昭和40年4月2日～昭和41年4月1日生まれ)、
- ・60歳(昭和30年4月2日～昭和31年4月1日生まれ)、
- ・70歳(昭和20年4月2日～昭和21年4月1日生まれ)

検診料 500円(70歳無料)

持ち物 健康手帳、保険証

期 間 6月1日(月)～8月31日(月)

受診医療機関 木村歯科医院、久保歯科医院、高丘歯科医院、寺本歯科医院、西井歯科
※検診は、医療機関への事前予約が必要です。希望のかたは、医療機関へ直接申し込んでください。

●ストレッチ教室

内 容 6月のテーマは「膝痛予防」

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。

●毎月みんなでウォーキング

と き 毎月第1水曜日 午前9時30分～10時30分
(6月3日(水)、7月1日(水))※雨天中止

集合場所 市民体育館正面玄関横

● 幼児食はじまり講座

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 6月23日(火)
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 幼児食のポイントと試食

募集組数 10組(先着順)

持ち物 託児に必要なもの

申込期限 6月18日(木)

● 乳幼児・1歳児健康相談



対象 乳幼児・1歳児

とき 6月11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

● プレパパママ教室

要予約



対象 妊婦さん
(旦那さんも参加可)

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 10人(先着順)(託児あり)

申込期限 6月25日(木)

とき	内容
1回目 6月29日(月) 午前10時～ 12時	<ul style="list-style-type: none"> ●助産師による 「妊娠・出産の話」 マタニティライフを楽しく 過ごしましょう♪ ●パパの妊婦模擬体験 (希望者) ●おすすめおやつを試食 ●保健師による 「赤ちゃんを迎える準備の話」 ・抱っこの仕方、オムツの替えかた ・沐浴実習(希望者)
2回目 7月1日(水) 午前10時～ 午後1時	<ul style="list-style-type: none"> ●歯科衛生士による妊娠中・ 出産後の「歯」の話とケア方法 ●管理栄養士による 「妊娠中の栄養の話」 ●おすすめランチの試食(昼食) ●知っておきたい子育て情報の紹介

※どちらか1回だけの参加もできます。

● おやつ作り講座

要予約



対象 3～5歳児とその保護者

とき 6月21日(日)午前10時～12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 おやつ作りとミニ講話

持ち物 エプロン、三角巾

募集組数 10組(先着順) **申込期限** 6月16日(火)

● エコクッキング教室

要予約

(市食生活改善推進連絡協議会主催)

対象 一般市民

とき 7月7日(火)午前10時～午後1時半ごろ

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 調理実習とミニ講話

持ち物 エプロン・三角巾 **参加費** 500円(1人)

募集人員 12人(先着順) **申込期限** 7月1日(水)

● キッズビクス



対象 乳幼児とその保護者

とき 6月18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

内容 お子さんと一緒にリズムに乗って行うふれあい
体操(小さなお子さんも楽しめます)

※当日受付(申し込み不要)

● 親子でリトミック



対象 乳幼児とその保護者

とき 7月2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

内容 音楽に合わせて親子でスキンシップを
図りながら体を動かす遊び

※当日受付(申し込み不要)

● 栄養相談

要予約

対象 市民

とき 月～金曜日
午前9時
～午後5時

担当 管理栄養士

● 健康相談

対象 市民

とき 6月1日(月)
15日(月)
午前9時
～12時

担当 保健師

● こころの健康相談

要予約

対象 市民

とき 6月15日(月) 午後1時～3時

担当 保健師・福祉相談員

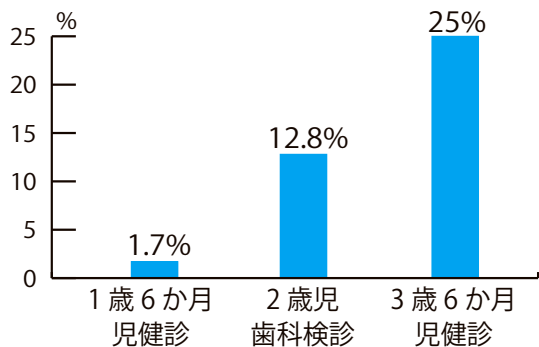


「ごももの歯の健康づくり」
6月4日は「むし歯予防デー」、
6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

市で実施している歯科検診の結果、むし歯のあった子の割合は1歳6か月児で1.7%だったのに対し、3歳6か月児では25%でした。

2～3歳頃から乳歯が生えそろう、食べ物や飲み物を噛むための筋肉が発達して大人が食べるのと同じようにかたさや弾力のあるものが食べられるようになります。しかし、歯垢などの汚れが歯に残りやすく、むし歯になりやすい時期でもあります。

歯科検診の結果、むし歯のあった子の割合（平成26年度）



むし歯予防のための3つの習慣

① 歯みがき・仕上げ磨きをしましょう

子どもには歯みがき習慣をつけましょう。また、寝る前の仕上げ磨きは特に大切です。仕上げ磨きは小学4年生まで行いましょう。

② 規則正しい食生活をしましょう

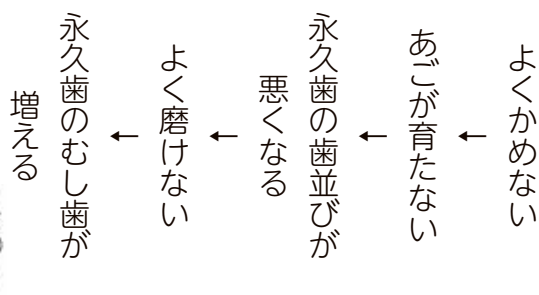
食事やおやつの時間を決め、だらだら食べるのをやめましょう。

飲み物は水やお茶など糖分を含まないものにし、ジュースやスポーツ飲料などの取り過ぎに注意しましょう。



③ 定期的に歯科検診を受けましょう

乳歯のむし歯が多いと



タバコの害を知ろう！
5月31日～6月6日は禁煙週間です

⊘ タバコの害

タバコの煙には「ニコチン」さまざまな発がん性物質・発がん促進物質、酸化炭素、その他多数の有害物質が含まれています。

喫煙により血圧が上がる、咳や痰が出るなどの急性の症状がみられるほか、長年喫煙することにより、肺がんをはじめとするさまざまながん、虚血性心疾患、慢性気管支炎、肺気腫などの閉塞性肺疾患、胃・十二指腸潰瘍などの消化器疾患などの疾患のリスクが増大します。

喫煙者はもちろん、他人のタバコの煙を吸い込む受動喫煙によつて、非喫煙者にも同様の健康への害が生じます。

⊘ 若い人への影響

市の健康増進計画アンケート（平成26年2月実施）集計結果によると、男性の喫煙率（全年齢）は全国（平成24年国民健康・栄養調査結果より）と比べると低いです。若年代の喫煙率が高くなっています。（女性の喫煙率は全年齢、全年代で全国より低い結果です）

た

若い人が喫煙すると次のような影響が出るといわれています。

- ・集中力、運動能力の低下
- ・長年吸い続けることで健康への害が出やすい。
- ・不妊症、低体重児出生、早産になりやすい。
- ・シワやシミが増えるなど老化がすすむ。
- ・歯周疾患になりやすいなど

「カッコいいから」と安易に始めた喫煙が、将来自分の体を蝕む危険があります。

⊘ 禁煙チャレンジ

早く禁煙することで健康被害を軽くすることができま。少しでも「タバコをやめようかな」と思ふなら、ぜひ禁煙にトライしてみてください。禁煙外来を受診する、禁煙補助剤を利用するなど方法はいろいろあります。市でも健康相談を行っています。

禁煙は一度で成功しなくても、あきらめないことが大切です。この機会に禁煙チャレンジしてみませんか。