

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

● 幼児食はじまり講座

- 対象** 1歳～1歳6か月のお子さんとその保護者
- とき** 10月27日(月)
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** 幼児食の進めかたの話と試食
- 募集組数** 10組(先着順)
- 持ち物** お子さんの託児に必要なもの
- 申込期限** 10月22日(水)



要予約

● アフタービクス

- 対象** 産後1か月～1年未満のお母さん
- とき** 11月4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・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** 10月31日(金)
※託児が必要な場合は、申し込みの際お伝えください。(先着10人)



要予約

● 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

● ストレッチ教室

- 内容** 10月のテーマは「肩こり予防」
- とき** 毎週金曜日
午前10時～11時

● 健康相談

- 対象** 市民
- とき** 10月6日(月)、20日(月)
午前9時～12時
- 担当** 保健師

● こころの健康相談

- 対象** 市民
- とき** 10月20日(月)
午後1時～3時
- 担当** 保健師・福祉相談員

要予約

● 栄養相談

- 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

要予約

● 乳幼児・1歳児健康相談

- 対象** 乳幼児・1歳児
- とき** 10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



みずぼうそう ●水痘予防接種



10月1日から水痘が定期接種となりました。

- 対象** 生後12月(1歳)から
生後36月(3歳)までのかた
- 接種方法** 3月以上の間隔をおいて、合計2回皮下に接種
- 標準的な接種** 生後12月(1歳)から生後15月(1歳3か月)までに初回接種を行い、追加接種は初回接種終了後6月から12月までの間隔をおいて1回行います。
- 経過措置** (平成26年度に限り) 生後36月(3歳)から生後60月(5歳)までのかたを対象とし、1回接種します
- 接種費用** 無料
- その他** ・既に水痘にかかったことがあるかたは接種対象外です
・任意接種として既に水痘ワクチンの接種を受けたことがあるかたは、既に接種した回数分の接種を受けたものとみなします
(経過措置対象者も含む)
- 接種医療機関** 三重県内の医療機関(必ず予約をしてください)
- 持ち物** 母子健康手帳・予診票(予診票がない場合は、健康福祉課健康係へ問い合わせてください)

●高齢者など季節性インフルエンザ予防接種



市では、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て適度な湿度を保ちましょう。また、十分に栄養や睡眠をとることや、うがい・手洗いも、手軽にできる予防法です。

- 実施期間** 10月15日(水)～平成27年1月31日(土)
- 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
・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辺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** 1,200円(生活保護受給者は無料)
- 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、中村医院、中村クリニック、はね小児科医院、山崎整形外科、吉田医院、各市立診療所
※市外の医療機関を希望の場合は健康福祉課健康係へ問い合わせてください。
- 持ち物** 健康保険証、健康手帳、予診票(予診票は、実施医療機関または健康福祉課健康係にあります)

●高齢者対象の肺炎球菌予防接種



10月1日より、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に追加されます。

今年度の対象者には予診票とお知らせを郵送します。

- 対象** ・鳥羽市に住民登録があり、平成27年3月31日までに65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳以上となるかた
・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辺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害があるかた(※医師と相談の上、接種される場合は連絡してください)
- 実施期間** 10月1日(水)～平成27年3月31日(火)
- 個人負担額** 3,000円(生活保護受給者は無料)
※すでに肺炎球菌ワクチンの接種を受けたかたは対象外となります。
※対象者以外のかたの高齢者肺炎球菌予防接種の助成については、広報とば6月1日号または市ホームページをご覧ください。

対象	生年月日
65歳となるかた	昭和24年4月2日～昭和25年4月1日
70歳となるかた	昭和19年4月2日～昭和20年4月1日
75歳となるかた	昭和14年4月2日～昭和15年4月1日
80歳となるかた	昭和 9年4月2日～昭和10年4月1日
85歳となるかた	昭和 4年4月2日～昭和 5年4月1日
90歳となるかた	大正13年4月2日～大正14年4月1日
95歳となるかた	大正 8年4月2日～大正 9年4月1日
100歳となるかた	大正 3年4月2日～大正 4年4月1日
101歳以上のかた	大正 3年4月1日以前の生まれ

要予約

●血液さらさら教室

対 象 コレステロール値や中性脂肪値が
気になるかたや家族のかた
※治療中のかたはかかりつけ医に相談してく
ださい。

と き 11月5日(水)
午後1時30分～3時

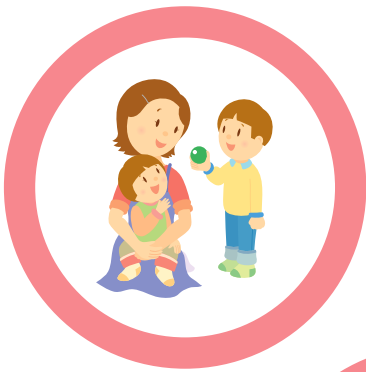
と ころ 保健福祉センターひだまり 2階・
ひだまりホール

内 容 血液どろどろ状態とは?説明と予防のため
の食事のポイントと運動実技

持 ち 物 運動できる服装

参 加 費 無料

申 込 期 限 10月31日(金)



血液さらさら 若々しい血管に！

コレステロールや中性脂肪のバランスを整え、若々しい血管を保ちましょう

血管も老化する？

健康な血管はしなやかで弾力性がありま
す。しかし、生活習慣の乱れや加齢によつ
て血管はしだいに弾力を失い、堅くもろく
なっていくます。これが血管の老化（動脈
硬化）です。動脈硬化が進行すると血栓が
できやすくなり、心臓病や脳卒中の原因と
なります。



血液中の脂質のバランスが
崩れる



動脈硬化が進み血栓ができる

動脈硬化の原因

食べ過ぎや運動不足などの生活習慣が続
くと、血液に含まれる脂質（コレステロー
ルや中性脂肪）のバランスが崩れ、動脈硬
化を悪化させる原因の一つになります。

血液をサラサラにするには？

食事

- ・油っこい食事は控えましょう。
- ・魚や野菜を多くとるようにならしましょう。

運動

- ・食べ過ぎを控え、バランスの良い食事を
心掛けましょう。
- ・アルコールや糖分は中
性脂肪を増やします。
控えるようにならしまし
よう。
- ・運動は血流を良くし血液の脂質のバラ
ンスを良くします。ウォーキングなどの運
動習慣を身につけましょう。
- ・運動習慣のないかた
は、できる範囲で無
理のない程度から、
体を動かすようにな
らしましょう。

生活習慣

- ・喫煙やストレスも動脈
硬化を促進します。禁
煙、ストレス解消に心
がけましょう。



市では血液さらさら教室を行います。コ
レステロール値や中性脂肪値が気になつた
かたやその家族のかたの参加をお待ちして
います。