

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

●歯っぴー教室

対象 1歳～1歳6か月のお子さんとその保護者

とき 11月27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・和室

内容 歯科衛生士によるむし歯予防の話と歯磨き指導

募集人数 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とタオル

申込期限 11月21日(金)



要予約

●健康づくりのための食講座

要予約

対象 一般成人

とき 12月1日(月)
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

テーマ コレステロールを増やし過ぎないための食生活について

内容 講義・調理実習

持ち物 エプロン・三角巾

募集人数 16人(先着順)

申込期限 11月27日(木)

●減塩レシピ料理教室

(市食生活改善推進連絡協議会主催)

対象 一般市民

とき 11月19日(水)
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・クッキングルーム

内容 調理実習とミニ講話

募集人数 12人(先着順)

持ち物 エプロン・三角巾

料金 1人500円

申込期限 11月12日(水)

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

●乳幼児・1歳児健康相談

対象 乳幼児・1歳児

とき 11月13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 11月10日(月)
17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～金曜日
午前9時～午後5時

担当 管理栄養士

●こころの

健康相談

要予約

対象 市民

とき 11月17日(月)
午後1時～3時

担当 保健師・
福祉相談員

●ストレッチ教室

内容 11月のテーマは「腰痛予防」

とき 毎週金曜日
午前10時～11時

●女性がん検診

とき 日程表のとおり

乳がん検診(マンモグラフィ)・子宮頸がん検診

と き	
12月 4日(木)	13:00~15:00
12月 9日(火)	
12月14日(日)	

乳がん検診(エコー)・子宮頸がん検診

と き	
12月11日(木)	13:00~15:00
12月20日(土)	

ところ 保健福祉センターひだまり
(休日・夜間応急診療所)

12月14日(日)は1階和室

対象 鳥羽市に住居票があるかた
乳がん…年齢制限はありません
子宮頸がん…平成7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)

◆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。

◆注意

- ・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。
- ・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。
- ・生理中のかたは子宮頸がん検診を受診することができません。
- ・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。11月1日から受け付けます。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。

●リフレッシュ体操

対象 40歳~64歳の住民で運動をすることに支障のないかた
※治療中のかたはかかりつけ医に相談してくださいとき 日程表のとおり
午前10時~11時
(12月9日、3月24日は午前9時30分~11時)

と き	
12月	9日、16日
1月	13日、27日
2月	10日、24日
3月	10日、24日

※いずれの日も火曜日です

ところ 保健福祉センターひだまり 2階・
元気ルーム

内容 生活習慣病予防のために、エアロビクスを中心とした(筋力トレーニングも含む)運動を行います。

講師 フィットネスインストラクター 藤原 京 氏

持ち物 運動できる服装、室内シューズ、飲み物、タオル

募集人員 25人(先着順)

申込期限 12月5日(金)

●すっきり運動教室

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

と き	
11月	6日、20日
12月	4日、18日
1月	15日、29日
2月	5日、19日
3月	5日、19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させていただきますので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