

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

●胃がん検診(バリウム)

- 対象** 市に住民登録があり、昭和52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** 5月1日から受け付けを開始します。検診日前日までに、電話で予約してください。

◆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)を希望す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。
- 送迎を希望するかたは検診申し込み時に申し込んでください。
- 今年度の胃がん検診(バリウム)は下記の日程のみです。

とき	ところ	送迎(希望者のみ)
6月11日(日) 9:00～11:00	保健福祉センター ひだまり (正面玄関)	漁協相差(8:10) 発→漁協国崎(8:20) 発→漁協石鏡(8:35) 発→漁協浦村(8:40) 発
6月18日(日) 9:00～11:00		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 ②漁協小浜(8:25) 発→マリン・ミル(8:35) 発→市民文化会館(8:40) 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

●バランスランチ料理教室

要予約

(市食生活改善推進連絡協議会主催)

- とき** 5月29日(月)午前10時～午後1時ごろ
- 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** 調理実習と講話
- 持ち物** エプロン・三角巾
- 参加費** 1人500円
- 募集人員** 16人
- 申込期限** 5月22日(月) ※定員になり次第終了

●ホウ酸団子の誤飲事故に注意してください

夏を前に、ホウ酸団子でゴキブリ対策をする家庭も多いと思われませんが、ホウ酸団子を家庭で使用する際には、子どもが誤って口にしないよう手の届かない場所に置くようにしましょう。特に自家製のホウ酸団子はホウ酸の含有量が多く、少量でも中毒症状を起こす危険があります。ホウ酸団子を誤飲した場合には、すぐに医療機関にかかるようにしましょう。

誤飲時の緊急の相談窓口「公益財団法人
日本中毒情報センター 中毒110番」

〈大阪〉 ☎072-727-2499

(365日 24時間対応)

〈つくば〉 ☎029-852-9999

(365日 午前9時～午後9時対応)

●休日夜間応急診療所の受付時間の訂正

4月1日号に掲載しましたゴールデンウィーク期間中の休日・夜間応急診療所の受付時間について5月6日の夜間の受付時間は「19時30分～9時30分」となっていますが、正しくは「19時30分～21時30分」です。

●女性がん検診

女性がん検診(集団)

- 対象** 市に住民登録のあるかた
乳がん…年齢制限はありません
子宮頸がん…平成10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(マンモグラフィ)・子宮頸がん検診

とき		ところ
6月2日(金)	13:00~15:30	マリントーナメント
6月5日(月)	13:00~15:30	漁協国崎支所
6月6日(火)	13:00~15:30	マリントーナメント
6月7日(水)	13:00~15:30	畔蛸コミュニティセンター
6月11日(日)	9:00~11:00	保健福祉センター
	13:00~15:30	ひだまり(正面玄関)
6月12日(月)	13:00~13:30	漁協小浜支所
	14:00~15:30	堅神公民館
6月13日(火)	13:00~15:30	鳥羽志摩農協鳥羽支店(旧JA加茂)
6月14日(水)	13:00~15:30	漁協相差支所
6月15日(木)	13:00~15:30	漁協石鏡支所
6月18日(日)	9:00~11:00	保健福祉センター
	13:00~15:30	ひだまり(正面玄関)
6月22日(木)	13:00~13:45	浦村農村婦人の家
	14:30~15:30	漁協浦村支所

乳がん検診(エコー)・子宮頸がん検診

とき		ところ
6月10日(土)	9:30~11:30	保健福祉センターひだまり(休日・夜間応急診療所) ※午前は乳がん検診のみ実施
	13:00~15:30	
6月21日(水)	9:30~11:30	同上
	13:00~15:30	

※6月21日(水)の検診時は託児を設けます。希望するかたは検診申し込み時に申し込んでください。

女性がん検診は集団検診と個別検診を行います。くわしくは7月1日号広報に掲載します。個別検診は7月1日以降の受診となり、対象の年齢に制限があります。(子宮頸がん検診 70歳未満のかた、乳がん検診 40歳以上70歳未満のかた)また、医療機関によっては、受診人数や実施期間の制限があります。

検診は集団検診、個別検診を含め1年度内1回の受診となるので重複受診に注意してください。

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。

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。
- 20~30歳代のかたは乳腺が発達しているため、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。
- 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年度に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。
- 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でることがあります。

申込方法

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

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、当日は健康手帳を持参してください。お持ちでないかたには当日発行します。

●みんなでウォーキング(夜)参加者募集

日頃の運動不足解消のためにウォーキングをしませんか。保健福祉センターひだまりからかもめの散歩道まで(往復)歩きます。1回目は体組成測定や血管年齢測定も行いますので、ぜひ参加してください。

- とき** **1回目** 5月19日(金)午後7時~8時(受付・測定は午後6時から)
 ※2回目以降、雨天の場合中止です。
2回目 5月26日(金)
3回目 6月 2日(金)
4回目 6月 9日(金)
5回目 6月16日(金)

ところ 保健福祉センターひだまり2階・ひだまりホール(受付と体組成測定など)
 2回目以降は、ひだまり玄関集合

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 **1回目**…体組成測定、血管年齢測定、歩く前のストレッチ、ウォーキング
2回目以降…歩く前のストレッチ、ウォーキング

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18日(木)

要予約

● 定期予防接種を受けましょう

母子健康手帳を確認し、医師と相談の上、早めに接種しましょう。

予防接種	予防する病気	対象年齢		標準的な接種年齢	回数
★ヒブ	インフルエンザ 菌b型感染	初回	生後2か月～5歳未満	生後2か月～7か月未満	3回
		追加		初回終了後7か月～13か月	1回
★小児の肺炎球菌	肺炎球菌感染	初回	生後2か月～5歳未満	生後2か月～7か月未満	3回
		追加		初回の3回目から60日以上 (生後12か月～15か月)	1回
B型肝炎	B型肝炎	生後直後～1歳未満		生後2か月～9か月未満	3回
		※3回目は1回目から139日以上の間隔をおいて接種			
4種混合	ジフテリア 百日咳・破傷風 ポリオ	1期初回	3か月～7歳半未満	3か月～1歳未満	3回
		1期追加	3か月～7歳半未満	初回3回目終了後、 1年～1年半	1回
BCG	結核	生後直後～1歳未満		生後5か月～8か月未満	1回
水痘	水痘 (水ぼうそう)	1回目	満1歳～3歳未満	1歳～1歳3か月未満	1回
		2回目		初回終了後6～12か月	1回
MR	麻しん 風しん	1期	満1歳～2歳未満	満1歳～2歳未満	1回
		2期	5歳～7歳未満	保育所・幼稚園年長児 (H23.4.2～H24.4.1生)	1回
◎日本脳炎	日本脳炎	初回	6か月～7歳半未満	3歳～4歳	2回
		1期追加	6か月～7歳半未満	4歳～5歳	1回
			(※初回2回目終了後6か月以上、 標準的にはおおむね1年)		
DT	ジフテリア 破傷風	11歳以上～13歳未満		11歳～12歳	
ヒトパピローマウイルス感染症 (子宮頸がん予防)		小学6年生～高校1年生相当の女子(※現在、副反応について国が調査中のため、積極的に接種するように勧めることは見合わせています)			

★ヒブ・小児の肺炎球菌は開始月齢により接種回数は変わります。医師と相談し接種してください。

◎日本脳炎 ※平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれのかたは、未接種分を1期・2期とも20歳未満まで接種が可能です。

※平成19年4月2日～平成21年10月1日生まれのかたは、1期末接種分を2期の年齢(9歳～13歳未満)で接種可能です。

実施場所 県内の実施医療機関(事前に電話で予約してください)

接種費用 無料

持ち物 予診票・母子健康手帳・健康保険証

予診票がない場合は、健康福祉課健康係(保健福祉センターひだまり2階)に問い合わせてください。

● 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



● 毎月みんなでウォーキング

とき 毎月第1水曜日(5月10日、6月7日)
午前9時30分～10時30分 ※雨天中止

集合場所 市民体育館正面玄関横

● 健康相談

対象 市民

とき 5月8日(月)、22日(月) 午前9時～12時

担当 保健師

要予約

●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。

今年度の対象者には4月に案内通知を郵送しています。

※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。

対象者

- 市に住民登録があり平成30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
- 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、接種する場合は連絡してください）

接種期限 平成30年3月31日(土)

個人負担額 3,000円(生活保護受給者は無料)

対象者	生年月日
65歳となるかた	昭和27年4月2日～ 昭和28年4月1日
70歳となるかた	昭和22年4月2日～ 昭和23年4月1日
75歳となるかた	昭和17年4月2日～ 昭和18年4月1日
80歳となるかた	昭和12年4月2日～ 昭和13年4月1日
85歳となるかた	昭和7年4月2日～ 昭和8年4月1日
90歳となるかた	昭和2年4月2日～ 昭和3年4月1日
95歳となるかた	大正11年4月2日～ 大正12年4月1日
100歳となるかた	大正6年4月2日～ 大正7年4月1日

●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

●こころの健康相談

要予約

対象 市民

とき 5月22日(月) 午後1時～3時

担当 保健師・福祉相談員

マダニ媒介性感染症に注意しましょう！

野山には細菌やウイルスなどの病原微生物を保有するマダニ（数パーセントが保有）が生息しています。マダニに刺された後1週間前後で「日本紅斑熱」や「重症熱性血小板減少症候群（SFTS）」という疾患を発症することがあります。三重県では年間30～40件程度の日本紅斑熱症例が報告されています。マダニに刺された後、次のような症状があれば直ちに医療機関を受診しましょう。

主な症状

日本紅斑熱 高熱、頭痛、筋肉痛、痒みや痛みのない全身に広がる皮膚の斑状発赤
SFTS 高熱、頭痛、意識障害、消化器症状（嘔吐、下痢、腹痛）

野山に立ち入る際はマダニに刺されないよう注意しましょう。

- ①長袖、長ズボン、手袋などを着用し、肌の露出を避けましょう。
- ②DEET（ディート）という成分を含む虫除け剤に補助的な効果があると言われています。

- ③野山に立ち入った後は、家の外で服や体をたたき、マダニを落としましょう。
- ④野山に立ち入った衣服は、すぐに洗濯するか、ビニール袋などに入れ、密封し保管しましょう。
- ⑤できる限り早くシャワーを浴び、マダニに刺されていないか観察しましょう。

マダニに刺された時の注意事項（マダニをつぶさないことが大切）

- ①自分で取る時は、ワセリンなどでマダニと刺された部分を覆い約30分間放置後、ガーゼや布などでマダニの頭側から拭き取ってください。
- ②それでも取れない時は、マダニをつぶさないように頭部をピンセットでつまんで、慎重に取り除きましょう。
- ③自分で取れない時は、無理に取らずに医療機関に相談しましょう。

問合せ先

三重県伊勢保健所健康増進課
☎0596-275137