

健康

～ひだまり通信～

いいね!

●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 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。

申込・問合せ 健康福祉課健康係 ☎ 25 1146

●あなたもドロドロ血液?脂質異常に気を付けて!!

知らないと怖い?脂質異常

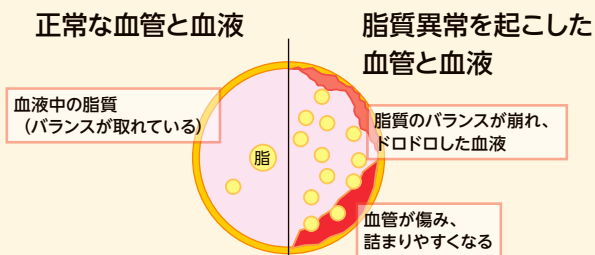
脂質異常症とは、血液中に含まれるコレステロールや中性脂肪などの脂質の量のバランスが悪くなった状態をいいます。放置すると血管を痛め、動脈硬化を起こし、進行すると心臓病や脳卒中の原因となります。

脂質異常の原因

食べ過ぎや運動不足などが主な原因ですが、閉経後の女性や家族に脂質異常症があるかたは脂質異常になりやすいので特に注意が必要です。

まずは生活習慣を見直そう

慣れ親しんだ生活習慣を変えるのは大変です。まずはできることから少しずつ始めてみませんか。



食 事

- 適量をバランスよく食べましょう。
- 早食いをやめましょう。
- 肉の脂や乳脂肪などは控えめにしましょう。
- 魚や大豆製品を適度に取りましょう。
- アルコールや糖分は控えるようにしましょう。

運 動

- 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、体を動かすようにしましょう。

生活習慣

- 喫煙は血管を傷つけます。禁煙を心がけましょう。
- 肥満は脂質異常になりやすくなります。体重管理を心がけましょう。

●美味しい・ヘルシー・おもてなし料理 (市食生活改善推進連絡協議会主催)

要予約

- と き** 11月29日(水)
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** 14人
- 申込期限** 11月22日(水)

●血液サラサラ教室

要予約

- 対 象** 脂質異常症が気になるかたやその家族
※治療中のかたは、かかりつけ医に相談してください。
- と き** 12月4日(月) 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** 脂質異常症の説明と予防のための食事のポイントや味見程度の試食、運動実技
- 持ち物** 運動できる服装
- 参加費** 無料
- 申込期限** 11月30日(木)

●健康づくりのための食講座

要予約

- 対 象** 市民
- と き** 12月5日(火)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
- 内 容** 減塩の工夫について講義、調理実習
- 持ち物** エプロン・三角巾
- 募集人員** 16人(先着順)
- 申込期限** 11月29日(水)

●毎月みんなでウォーキング

- と き** 毎月第1水曜日
(11月1日(水)、12月6日(水))
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

●リフレッシュ体操

要予約

対 象 64歳以下の住民のかたで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。

※教室初回日に64歳以下のかたが対象です。

と き 日程表のとおり 午前10時～11時
(12月5日、3月20日は午前9時30分～11時)

と き	
12月	5日(火)、19日(火)
平成30年 1月	9日(火)、23日(火)
2月	6日(火)、20日(火)
3月	6日(火)、20日(火)

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の、エアロビクスを中心とした(筋力トレーニングも含む)運動など
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** 11月28日(火)

●リズムストレッチ教室

要予約

対 象 65歳以上で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。

と き 日程表のとおり 午前10時～11時
(初めて参加のかたは12月12日(火)
午前9時30分～11時)

と き	
12月	12日(火)、26日(火)
平成30年 1月	16日(火)、30日(火)
2月	13日(火)、27日(火)
3月	13日(火)、27日(火)

と ころ 保健福祉センターひだまり2階・元気ルーム
内 容 リズムに合わせた有酸素運動、ストレッチなど
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、飲み物、タオル
募集人員 55人

※募集人員を超えた場合、抽選により受講者を決定します(初めてのかた、前回参加していないかたを優先します)

申込期限 11月14日(火)

申込方法 健康福祉課健康係へ電話または直接窓口まで申し込んでください。その際、必ず本人が申し込みをしてください。

※受講者の決定は、11月30日(木)までに電話で連絡する予定です。

●乳幼児・1歳児健康相談

対 象 乳幼児・1歳児

と き 11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



●ガン検診忘れていませんか?

大腸がん・前立腺がん・胃がん(胃カメラ)・
肝炎ウイルス検診は11月30日まで

住民のかたを対象にがん検診を市内医療機関で11月30日(木)まで実施します。加入の健康保険の種類にかかわらず受診できます。がんは、日本人の2人に1人がかかる病気です。大切な命を守るためにがん検診などで早期発見し、健康増進につなげましょう。

がん検診の結果で要精密検査と判定されたかたは、必ず精密検査を受診しましょう。

注 意

- ・受診には、予約が必要な場合があります。くわしくは、市内各医療機関へ問い合わせてください。
- ・今年度、胃がん検診を検診バスで受けたかたは、胃カメラを受診できません。
- ・肝炎ウイルス検査は、今まで受けたことがないかたに限りです。

●よい歯のコンクール表彰者について

鳥羽志摩歯科医師会と鳥羽市・志摩市などが主催で、歯並びやむし歯の有無など歯の健康状態を審査する「よい歯のコンクール」の表彰式が10月15日に行われました。歯は健康の入り口といわれています。今後も8020(80歳で20本以上の歯を残す)を目指してみんなで取り組んでいきましょう。

「親と子のよい歯のコンクール」

最優秀賞 川原 美乃理 さん(答志町)

心遥 さん

優秀賞 齋藤 かおり さん(高丘町)

悠那 さん

「よい歯の児童生徒」

小学生の部

優秀賞 安楽島小6年 石野 斗己 さん

中学生の部

最優秀賞 加茂中3年 濱口 友吾 さん

優秀賞 長岡中3年 岡本 拓真 さん

「歯と口の健康に関する図画ポスター」

最優秀賞 弘道小6年 上村 有夏 さん



●女性がん検診のご案内

乳がんは女性に一番多いがんで、日本人女性の約11人に1人が生涯で乳がんにかかる危険性があり、特に40～50歳代をピークに発症や死亡が増加しています。また、20～30歳代での子宮頸がんの発症や死亡が増えていきます。いずれのがんも早期発見することが重要です。この機会に検診を受診しましょう。

●集団検診(検診車での検診)

対 象 子宮頸がん…平成10年4月1日まで
に生まれたかた

乳がん…年齢制限はありません

持ち物 健康手帳(お持ちの場合)

自己負担額 子宮頸がん

800円(70歳以上無料)

乳がん

1,700円(70歳以上無料)

申込方法 **11月1日(水)**より受け付けます。検診
日前日までに、健康福祉課健康係へ
必ず電話で予約してください。定員
になり次第締め切ります。

日 程

乳がん(マンモグラフィ)、子宮頸がん検診	
12月2日(土)	午後1時～3時30分
16日(土)	
20日(水)	
22日(金)	

乳がん(エコー)、子宮頸がん検診 ※子宮頸がん検診は午後のみ ※18日(月)のみ託児あり(要申し込み)	
12月9日(土)	午前9時30分～11時30分
18日(月)	午後1時～3時30分

と ころ 保健福祉センターひだまり
(休日・夜間応急診療所)

◆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。
- ・乳がん検診は、プラスチックの板で乳房を挟むマンモグラフィ検診と、エコー検診のみとなります。
- ・乳腺の発達している20～30歳代のかたは、マンモグラフィ検診ではうまく撮影できないことがありますのでご了承ください。
- ・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は受診できません。
- ・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でることがありますのでご了承ください。

※集団検診と個別検診は1年度(H29.4.1～H30.3.31)に受診できるのはどちらか1回のみとなります。重複受診に注意してください。

●個別検診(医療機関での検診)

対 象 子宮頸がん：昭和23年4月2日～
平成10年4月1日生まれのかた

乳がん：昭和23年4月2日～

昭和53年4月1日生まれのかた

検診期限 平成30年3月31日

持ち物 健康保険証・健康手帳(お持ちの場合)

自己負担額 子宮頸がん2,000円、乳がん2,000円

受診方法 医療機関によって検診期間や受診方法が異なります。よくお確かめの上、医療機関へ予約または受診してください。

子宮頸がん検診

医療機関名	電話番号
県立志摩病院(要予約) ※予約受付 午後1時～5時 ※検診日 月曜午後、火曜午前のみ	☎0599-43-6171
豊和病院	☎0599-43-1511
伊勢慶友病院(要予約) ※検診日時 水曜・木曜・金曜日の 午前9時～正午・午後2時～3時	☎0596-22-1155
伊勢志摩レディースクリニック	☎0596-21-0800
小原産婦人科	☎0596-28-8111
菊川産婦人科	☎0596-23-1515
玉石産婦人科	☎0596-22-5656
寺田産婦人科	☎0596-35-0311
本橋産婦人科	☎0596-23-4103
やまぐちレディースクリニック	☎0596-21-3001

乳がん(マンモグラフィ)

医療機関名 電話番号	注意点
大西クリニック ☎0596-28-5570	予約不要 (待ち時間は長くなります) ※検診期間H30.1.9～H30.3.31 ※診察の混雑状況により早期に受け付けを終了する場合があります。
県立志摩病院 ☎0599-43-6171	要予約 予約受付：平日午後1時～5時 ※検診期間H29.7.1～H30.3.31 (火曜・木曜・金曜日 午前のみ)
市立 伊勢総合病院 ☎0596-23-5416	要予約 予約受付：平日午後2時～4時30分 ※検診期間H30.2.5～H30.3.31 (月曜・金曜日 午後のみ)