



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。

健康づくりのための食講座 要予約

- と き** 7月28日(火)
午前10時30分～午後1時ごろ
- 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** 健康なからだをつくるための食事の工夫
講義・調理実習
- 持 ち 物** エプロン・三角巾・マスク
- 募集人員** 8人(先着順)
- 申込期限** 7月21日(火)

※参加日当日はご自宅にて検温をお願いします。発熱など、風邪の症状があるかたや、体調不良のかたは、参加をご遠慮ください。

健康づくりのための食講座 要予約 (夜間編)

- と き** 8月6日(木) 午後7時～8時30分
- 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** 健康なからだをつくるための食事の工夫
講義・調理実習
- 持 ち 物** エプロン・三角巾・マスク
- 募集人員** 8人(先着順)
- 申込期限** 7月31日(金)

※参加日当日はご自宅にて検温をお願いします。発熱など、風邪の症状があるかたや、体調不良のかたは、参加をご遠慮ください。

献血にいこう! 7月1日～31日は「愛の血液助け合い運動」期間です!



血液は人工的に作ることも長期保存することもできないため、病気やけがで血液を必要としているかたへ血液を供給するために献血が必要とされています。最近では新型コロナウイルス感染症により献血が中止となる場合があるなど、血液の安定的な供給に影響を及ぼしかねない状況となっています。

献血会場では新型コロナウイルス感染症対策を実施した上で献血を行っています。ちょっとした勇気と短い時間で社会貢献でき、自身の健康状態のチェックもできる献血にぜひご協力ください。

○献血バス(400mℓ全血献血のみ実施)

- と き** 8月4日(火)
午前10時～正午、午後2時～4時

と ころ 鳥羽市民文化会館2階・玄関

※骨髓バンクドナー登録の受け付けもします。

○献血ルームハートワン(全血献血、成分献血を実施)

- 受付時間** **全血献血** 午前10時～11時45分、午後1時～5時30分
成分献血 午前10時～11時、午後1時～5時

定 休 日 金曜日

と ころ 伊勢市船江1丁目471-1ミタス伊勢内

問合せ先 ☎0120 ㊟ 7821

※三密対策のため、ご予約による献血にご協力ください。

献血の種類と主な採血基準

	全血献血		成分献血	
	400mℓ献血		けっしょう 血漿成分献血	血小板成分献血
特徴	血液中のすべての成分を採血		血液中の特定の成分を採血	
1回の献血量	400mℓ		600mℓ以下(循環血液量の12%以下)	400mℓ以下
年齢	男性:17歳～69歳※ 女性:18歳～69歳※		18歳～69歳※	男性:18歳～69歳※ 女性:18歳～54歳
体重	男女ともに50kg以上		男性:45kg以上 女性:40kg以上	

※65歳以上のかたの献血は、献血するかたの健康を考慮し、60歳～64歳の間に献血経験があるかたに限ります。

幼児食始まり講座

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** 7月14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** 幼児食の進め方の話と試食
- 募集組数** 5組(先着順)
- 持ち物** お子さんの試食に必要なもの
- 申込期限** 7月10日(金)

※参加日当日はご自宅にて検温をお願いします。
発熱など、風邪の症状があるかたや、体調不良のかたは、参加をご遠慮ください。また、保護者のかたはマスクの着用をお願いします。

がん検診を受診される際は以下についてご理解・ご協力をお願いします

- ・新型コロナウイルス感染症の状況により、検診期間などが変更になる場合があります。変更がある場合は、最新情報を随時ホームページやとばメールで情報発信しますのでご確認ください。
- ・各医療機関において新型コロナウイルス感染症予防対策を実施中のため、がん検診の予約が必要な場合や、受け付けや受診などに時間がかかる場合があります。くわしくは各医療機関に問い合わせてください。
- ・受診前には検温し、必ずご自身の体調を確認してください。
- ・受診の際にはマスクを着用してください。



以下に当てはまる場合は受診を延期してください

- ・発熱がある、または咳などの自覚症状があるかた
- ・2週間以内に新型コロナウイルス感染症患者および感染が疑われるかたと接触があったかた
- ・2週間以内に発熱があったかた
- ・2週間以内に法務省・厚生労働省が定める諸外国への渡航歴のあるかた(およびそれらのかたと接触のあったかた)

結核健康診断・肺がん検診

結核や肺がんの早期発見のために年に一度は健(検)診を受けましょう。特に65歳以上のかたは結核健康診断を毎年受診するよう感染症法で定められています。

65歳以上のかたで肺がん検診を受診されるかたは、結核健康診断も兼ねています。
※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、かく痰検診(2,000円)も受診できます。

対象 結核：昭和31年4月1日までに生まれたかた
肺がん：昭和56年4月1日までに生まれたかた

対象 結核：無料
肺がん：350円
(70歳以上のかたは無料)

注意 予約不要です。健康手帳を持参のうえ、検診会場へ直接お越しください(お持ちでないかたは当日発行します)。
待ち時間短縮のため着脱しやすい服装をお願いします。

とき	検診場所	受付時間
7月8日 (水)	坂手診療所	午前9時45分～正午
	菅島診療所	午後2時30分～5時15分
7月10日 (金)	保健福祉センターひだまり	午前8時30分～9時10分
	堅子消防庫前	午前10時～10時20分
	旧千賀漁協前	午前10時40分～11時
	畔蛸コミュニティセンター	午前11時20分～11時40分
	漁協相差支所	午後1時～1時45分
7月15日 (水)	神島診療所	午後2時15分～3時30分
	神島診療所	午後0時30分～3時
7月20日 (月)	市民文化会館	午前8時30分～9時15分
	漁協小浜支所	午前9時35分～9時55分
	池上公園	午前10時15分～10時45分
	堅神公民館	午前11時～11時30分
	浦村農村婦人の家	午後1時30分～2時
	漁協浦村支所	午後2時15分～2時45分
	漁協石鏡支所	午後3時～4時
7月28日 (火)	消防本部	午前8時30分～9時
	船津消防団格納庫前	午前9時15分～9時45分
	JA鳥羽支店(旧加茂支店)	午前10時～10時45分
	白木コミュニティセンター	午前11時～11時40分
	漁協安楽島支所	午後1時15分～2時15分
7月29日 (水)	保健福祉センターひだまり	午後2時30分～3時30分
	漁協和具浦支所	午後1時～3時
7月30日 (木)	漁協答志支所	午後3時30分～5時30分
	漁協答志支所	午前8時45分～10時30分
	桃取健康管理増進センター	午後0時30分～5時

胃がん・大腸がん・前立腺がん・肝炎ウイルス検査

期 間 7月1日(水)～11月30日(月)

実施医療機関 赤坂クリニック、近藤内科
小林内科クリニック、中村クリニック、はね小児科医院・山崎整形外科、市立各診療所

※胃カメラによる胃がん検診は、赤坂クリニック・小林内科クリニック・中村クリニックで実施します。

注 意 ・受診には、予約が必要な場合があります。くわしくは各医療機関へ問い合わせてください。
・肝炎ウイルス検査は、今まで受けたことのないかたに限ります。

検診・検査	対 象	検診料	
		69歳以下	70歳以上
胃がん検診 (胃カメラ)	40歳以上のかた (昭和56年4月1日までに生まれたかた)	2,300円	無料
大腸がん検診 (便潜血検査)		300円	
肝炎ウイルス検査 (血液検査)		1,200円	
前立腺がん検診 (血液検査)	50歳以上のかた (昭和46年4月1日までに生まれたかた)	600円	無料

女性がん検診(個別検診)

検診対象

子宮頸がん

昭和26年4月2日～平成13年4月1日生まれのかた

乳がん

昭和26年4月2日～昭和56年4月1日生まれのかた

検診期間 7月1日(水)～令和3年3月31日(水)

(検診期間は医療機関によって異なります)

子宮頸がん検診

医療機関	電話番号
赤坂クリニック(要予約) ※女性産婦人科医が実施します。 ※検診日時は月1～2回、土曜午後。 くわしくは問い合わせてください。	☎⑳ 0001
県立志摩病院(要予約) 予約受付 平日午後1時～4時 ※検診日時：火・金曜(いずれも午前のみ)	☎0599 ㉓ 0501
豊和病院 受付時間 午前9時～午後5時30分	☎0599 ㉓ 1511
伊勢慶友病院(要予約) 検診日時 火～金曜の午前9時～11時30分・午後2時～3時(火曜日は午前のみ)	☎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 ※木曜休診	☎0596 ㉔ 8111
菊川産婦人科 ※受診者以外の来院は不可	☎0596 ㉓ 1515
玉石産婦人科	☎0596 ㉒ 5656
てらだ産婦人科	☎0596 ㉕ 0311
本橋産婦人科 ※火・土曜午後休診、木曜休診。 受付時間：午前9時～正午・午後3時～6時	☎0596 ㉓ 4103
やまぐちレディースクリニック	☎0596 ㉑ 3001

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 医療機関によって受診方法が異なります。下記の表をよくお確かめのうえ、希望される医療機関へ、予約または受診してください。

※検診バスによる集団検診と個別検診は年度内に受診できるのはどちらか1回のみとなります。

乳がん検診(マンモグラフィ)

医療機関 電話番号	注意点
大西クリニック (予約不要) ☎0596 ㉔ 5570	検診期間 令和3年1月6日(水)～3月31日(水)(休診日：木・土曜の午後、日・祝日) ※診察の混雑状況によって早期に受け付けを終了することがあります。また待ち時間が長くなりますのでご了承ください。
県立志摩病院 (要予約) ☎0599 ㉓ 0501	予約受付 検診期間 平日午後1時～4時 7月1日(水)～令和3年3月31日(水)(火・水・木曜のいずれも午前のみ)
市立伊勢総合病院 (健診センター) (要予約) ☎0596 ㉓ 5416	予約受付 検診期間 11月2日(月)以降の平日午後2時～午後4時30分(12月29日～1月3日を除く) 令和3年2月2日(火)～3月30日(火) 火・木曜の午後のみ ※待ち時間が長くなる場合がありますのでご了承ください。

運動教室の参加者を募集します

新型コロナウイルス感染症予防のため中止していた各運動教室について、8月から内容を一部変更して再開します。

参加時のお願い

- ・マスク着用で来所してください(運動中も着用します)。
- ・教室当日は自宅で必ず検温し、体調に問題がないことを確認のうえ、参加してください。
- ・ストレッチマットの貸し出しはありませんので、自宅にあるマットもしくはバスタオルを持参してください。
- ・新型コロナウイルス感染症の状況により、教室が延期や中止、または内容が変更となる場合があります。

申込時の注意点

- ・運動に支障がないか確認のうえ申し込んでください。治療中のかたはかかりつけ医に相談してください。
- ・申し込みは、教室に参加するご本人が行ってください。代理での申し込みは受け付けません。
- ・ストレッチ教室は一人につき①～④のいずれか1教室のみ申し込みができます。
- ・ストレッチ教室と※印の教室は、両方の申し込みが可能です。
- ・※印の教室は、申込者数が募集人員を上回った場合は抽選を実施し、結果を7月中旬に申込者へ連絡します。

申込方法

健康福祉課健康係へ電話で申し込んでください

募集期限

7月17日(金)

※次回のストレッチ教室参加者募集については広報とば9月号で案内します。

教室名	ストレッチ教室①～④				※リズムストレッチ教室	※リフレッシュ体操
対象	市民				65歳以上のかた (教室初日時点)	64歳以下のかた (教室初日時点)
募集人員	各20人				20人	10人
とき	①	②	③	④	8月11日(火)、25日(火) 9月8日(火)、29日(火) 10月13日(火)、27日(火) 11月10日(火)、24日(火)	8月4日(火)、18日(火) 9月1日(火)、15日(火) 10月6日(火)、20日(火) 11月17日(火)
	8月7日(金)	8月14日(金)	8月21日(金)	8月28日(金)		
	9月4日(金)	9月11日(金)	9月18日(金)	9月25日(金)		
募集方法	午前10時～10時45分 電話(先着順)				午前10時～11時 電話(抽選の場合あり)	
ところ	保健福祉センターひだまり2階 ひだまりホール				保健福祉センターひだまり2階 元気ルーム	
内容	全身のストレッチ、簡単な筋力トレーニングなど				リズムに合わせた有酸素運動、ストレッチなど	生活習慣病予防のための、筋力トレーニング中心の運動など
講師	保健師または運動指導員				フィットネスインストラクター 藤原 京 氏	

食中毒に注意しましょう

気温や湿度が高くなる夏は、食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすいため、注意が必要な時期です。家庭でできる食中毒予防として次のことに気をつけましょう。

食品の購入

- ・食品は新鮮なものを購入する。
- ・冷凍や冷蔵が必要なものは最後に購入し、帰宅後すぐに冷凍庫や冷蔵庫に入れる。

家庭での保存

冷蔵庫を適切に利用し、菌の繁殖を防ぎましょう!

- ・詰めすぎない。(容量の7割程度が目安)
- ・ドアを長時間開けたり、何度も開けない。
- ・肉や魚は汁がもれないように、ビニール袋などに入れて保存する。
- ・温かい食品を入れない。
- ・掃除をこまめにする。

調理

- ・調理前や生ものを扱った後などは、石けんを使用して手を丁寧に洗う。
- ・包丁やまな板などの器具は清潔に保つ。肉や魚などに使用した後は特に丁寧に洗う。
- ・タオルやふきんはこまめに取り替え、清潔を保つ。
- ・肉や魚を扱うときは、調理後の料理に汁が飛ばないように場所を離すなど注意する。
- ・加熱調理する食品は、中心までしっかり火を通す。レンジで加熱する場合は、時々かき混ぜるなどし、均一に加熱されるようにする。
- ・調理後の食品を長時間室温に置いておかない。

残った食品の保存

- ・清潔な容器に小分けし、冷蔵庫で保存し、食べるときは、十分に加熱する。
- ・時間が経ちすぎたり、少しでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる。

