

～ひだまり通信～

健康いいね!

●リフレッシュ体操 要申込

対象 教室の初回日に64歳以下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。

とき 日程表のとおり 午前10時～11時
※初めてのかたのみ12月1日(火)は午前9時30分～11時

日程表	12月	1日(火)、15日(火)
	令和3年 1月	5日(火)、19日(火)
	2月	2日(火)、16日(火)
	3月	2日(火)、16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
募集人員 12人

●リズムストレッチ教室 要申込

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

日程表	12月	8日(火)、22日(火)
	令和3年 1月	12日(火)、26日(火)
	2月	9日(火)
	3月	9日(火)、23日(火)、30日(火)

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 リズムに合わせた有酸素運動、ストレッチなど
募集人員 25人

【共通事項】

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、マスク、ストレッチマットまたはバスタオル

申込期間 11月2日(月)～16日(月)

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。その際必ず本人が申し込んでください。
・受講の決定は、11月30日(月)までに電話連絡します。
・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、前回参加されていないかたを優先します)。

●血液サラサラ教室 要申込

対象 中性脂肪やコレステロールの値が気になるかたや、その家族のかた

とき 12月2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 ・脂質異常症の説明
・食事のポイント ・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27日(金)

申込・問合せ 健康福祉課健康係 ☎ ②5 1146

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。

すっきりチャレンジ参加者募集 要申込

肥満を予防することで、健康づくりにつながるよう、減量の取り組みを支援する「すっきりチャレンジ」を実施します。この機会にチャレンジしてみませんか。

対象 20歳以上69歳以下で、BMIが25以上のかた
※BMIは体格を表す指標で

体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で計算されます。

参加方法とチャレンジの流れ

内容	期間	概要
受付	11月2日(月)～20日(金)	健康係窓口にて、参加申し込みを行います。すっきりチャレンジカードを受け取り、チャレンジの目標を設定します。
チャレンジ期間	3か月間	目標達成に向け、取り組みを実施します。
確認	令和3年 2月26日(金)まで	健康係へすっきりチャレンジカードを提示していただいたかたへ粗品を進呈します。さらに、目標を達成されたかたには、抽選で5人に賞品を進呈します。

※受付、確認時に体重を測定します。
※すっきりチャレンジへの参加は、とこわか健康マイレージとばのポイントになります。

肥満を予防するポイント 食生活と身体活動(運動)でエネルギーの摂取と消費のバランスを整えましょう。

食生活 ①適量をバランスよく、3食規則正しく食べる
②間食は時間と量を決めて食べ過ぎない
③アルコールは休肝日を作り、適量に

運動 ①家事など、日常生活で体を動かすことを心がける
②ウォーキングなど手軽にできる運動を無理のない範囲で行う

おさかな料理教室 要申込

新しい水産研究所にて、鳥羽マルシェの職員を講師に、鳥羽産の魚を使った魚の調理方法を学ぶ教室を開催します。親子で魚料理に挑戦してみませんか。

とき 11月29日(日) 午後2時～4時

ところ 鳥羽市水産研究所

内容 魚の下処理の講習、下処理をした魚の調理実習、魚の魅力ミニ講座

持ち物 エプロン・三角巾・マスク

対象 小学3～6年生とその保護者

募集組数 5組(先着順) **申込期限** 11月20日(金)

※教室に参加されたかたで、教室終了後の1か月間に毎週1回以上魚料理を家庭で実践し、内容を報告していただくと、鳥羽マルシェで使えるおさかな購入券をプレゼントします。

集団がん検診（検診バスでの検診）12月実施分の予約を受け付けます

- 検診内容** 乳がん検診、子宮頸がん検診 **対象** 平成13年4月1日までに生まれた女性
- 持ち物** マスク、バスタオル(乳がん検診受診者のみ)、健康手帳*、無料クーポン券* ※お持ちのかたのみ
- 自己負担額** 乳がん 1,700円、子宮頸がん 1,000円 ※いずれも70歳以上無料
- 申込方法** **11月2日(月)午前8時30分**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(☎⑩1146)。定員になり次第締め切ります。予約がない場合は、当日来所されても受診できません。

●乳がん(マンモグラフィ)検診・子宮頸がん検診

と き	検診場所	実施時間
12月 2日 (水)	漁協石鏡支所	①午後 1時～ 2時30分
12月 3日 (木)	畔蛸コミュニティセンター	②午後 2時30分～ 3時30分
12月12日 (土)	保健福祉センター ひだまり	①午前 9時～10時 ②午前10時～11時
12月17日 (木)	(休日・夜間応急診療所)	③午後 1時～ 2時 ④午後 2時～ 3時

●乳がん(エコー)検診・子宮頸がん検診

と き	検診場所	実施時間
12月 6日 (日)	保健福祉センターひだまり (正面玄関)	①午前 9時～10時 ②午前10時～11時
12月15日 (火)	保健福祉センターひだまり (休日・夜間応急診療所)	③午後 1時～ 2時 ④午後 2時～ 3時

- ※乳がん(エコー)検診と同日の子宮頸がん検診は午後のみ実施
- ※乳がん(エコー)検診は午後のみ託児あり(要申込)
- ※今後の集団がん検診の日程は、広報とば9月1日号をご覧ください。1月実施分は12月1日(火)、2月実施分は令和3年1月4日(月)より予約を受け付けます。

注 意

- 妊娠中・授乳中・豊胸手術を受けたかた・心臓ペースメーカー装着中のかたなどは、マンモグラフィ検診を受診できません。
- 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。
- 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、エコー検診のどちらかの検診しか受診できません。
- 生理中のかた、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。また、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。

令和2年4月1日～令和3年3月31日に受診できるのは、各がん検診とも集団・個別がん検診(医療機関での検診)のいずれか1回のみです。個別検診をすでに受診済みのかたは、今回の集団検診を受診できません。

献血にご協力ください

献血バスによる400mℓ献血を行います。みなさまのご協力をお待ちしています(特にA型とO型が不足しています)。

と き 11月19日(木)午前10時～午後0時30分、
午後 2時～4時

ところ 鳥羽市役所西庁舎4階(旧市民文化会館)
大会議室

400mℓ献血基準 **年齢** 男性:17～69歳 女性:18～69歳
体重 男女とも50kg以上
※65歳以上のかたの献血は、60～64歳の間に献血経験があるかたに限りです。

- 注 意**
- ・献血カードをお持ちのかたは持参してください。
 - ・服薬中のかたは薬剤名がわかるものを持参してください(薬剤の種類によっては献血可能です)。

歯とお口の健康づくり

三重県では、「みえ歯と口の健康づくり条例」において、11月を「8020推進月間」、11月8日を「いい歯の日」に定めています。8020運動とは、「80歳になっても20本以上の歯を保とう」という運動で、20本以上の歯があれば、ほぼ満足できる食生活が送れるといわれています。

妊婦歯科健康診査が始まりました

10月1日より、市内の実施歯科医院で妊婦歯科健診を行っています。妊娠中は、つわりなどの心身の変化や女性ホルモンの影響でむし歯や歯周病が悪化しやすくなります。歯周病が進行すると、早産や低体重児出産のリスクが高まるといわれています。妊娠中のかたはぜひ受診してください。

歯とお口の健康づくりのポイント

- お口の中を清潔に保ちましょう** 日頃からセルフチェックを行い、むし歯や歯肉炎・歯周病などの病気を見逃さないようにしましょう。
- 定期的に歯科健診を受診しましょう** 定期的に歯科健診を受けることで歯やお口のトラブルを早期発見、早期治療をすることができます。お口の状態は人によりさまざまですので、自分に合った清掃用具の選択や歯磨き指導をしてもらいましょう。
- 健康づくりに取り組みましょう** 歯とお口の健康は全身の健康と深く関係しています。いつまでも元気で、楽しく活動できるように、歯とお口の健康づくりに取り組みましょう。