

健康づくりのための食講座

要予約

- と き** 5月31日(月) 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・ひだまりホール
- 内 容** 太りにくい体をつくるための講義・調理実習
※調理実習・試食はありません。
- 参加費** 無料
- 募集人員** 8人(先着順)
- 申込期限** 5月27日(木)

健康いいね!

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。

新型コロナウイルスワクチン接種について

新型コロナワクチン接種対策チーム ☎ 37 7061

市では3月30日付で、鳥羽市に住民登録のある65歳以上のかた（今年度中に65歳になるかたを含む）に対し、新型コロナウイルスワクチンの接種券（クーポン券）を送付しています。接種券はワクチン接種の予約や、ワクチンを接種するときに必ず必要になります。封筒の中身を必ず確認していただき、接種する日まで大切に保管してください。

既に一部の離島（坂手島、菅島、神島）についてはワクチン接種を開始しておりますが、そのほかの地域については5月中旬から予約受付を開始し、5月下旬から6月上旬ごろの接種開始予定です。

ワクチンの入荷日が確定していないため、日程が決まり次第、接種スケジュールや予約受付電話番号、予約サイトのURL、予約受付開始日などの情報をチラシ、市ホームページ、とばメールなどでお知らせします。

注意事項

- ・病気で治療中のかたや、体調などに不安があるかたは、かかりつけ医に相談の上、ワクチン接種を受けるかどうかを判断してください。
- ・新型コロナウイルスワクチン接種の前後にほかの予防接種を受ける場合、原則13日以上の間隔を空けていただく必要がありますので、ほかの予防接種を受ける予定のかたは注意してください。
- ・ワクチンの接種は任意です。希望されないかたに対して接種を強制するものではありません。

みえ新型コロナウイルスワクチン接種ホットライン (三重県)

☎059-224-2825
受付時間 午前9時～午後9時（土曜・日曜日、祝日も対応）

厚生労働省 新型コロナワクチンコールセンター

☎0120-761770
受付時間 午前9時～午後9時（土曜・日曜日、祝日も対応）

令和3年度 ところか健康マイレージとば

健康づくりをしてポイントのため、
お得なカードを手に入れよう!



- 対 象** 20歳以上の市民のかた
- 実施期間** 5月1日(土)～令和4年3月31日(木)
- 参加方法**

- ①ポイント記録票を入手する
健康福祉課健康係・市民課保険年金係・市民体育館窓口・かんぽの宿鳥羽で配布しています。
- ②健康づくりを実施し、ポイントを30ポイントためる
- ③「三重とこわか健康応援カード」と引き換える
「三重とこわか健康応援カード」は県内のマイレージ特典協力店で提示することにより特典が受けられるカードです。特典については、県ホームページで確認してください。

- 交換期限** 令和4年3月31日(木)
- 交換場所** 健康福祉課健康係



ポイント対象内容	ポイント(P)数
1.健康づくりの目標を立てて取り組む 例)・ウォーキングをする ・野菜を1日5皿以上食べる ・禁煙にチャレンジする ・毎食後歯磨きをする	1P×日数 (最大15P)
2.健診やがん検診を受診する ①健康診査・人間ドック ②胃がん検診 ③大腸がん検診 ④肺がん・結核健診 ⑤乳がん検診 ⑥子宮がん検診 ⑦前立腺がん検診 ⑧歯科検診	各5P (最大20P)
3.健康づくりに関する事業やイベントに参加する ①健康係実施の運動や栄養の教室、イベントなど ^(※) ②鳥羽市運動施設指定管理者が実施する運動教室など ^(※) ③県が共催するマイレージ事業関連イベント ④その他、地域、職場で実施する健康づくりの取り組みなど ※指定の事業のみ対象です	各5P (最大20P)
4.マイレージ取組事業所が実施する教室・イベントなどに参加する ①かんぽの宿鳥羽が実施する教室 ②県内マイレージ取組事業所が実施する教室・イベントなど	各5P (最大20P)

集団がん検診（検診バスでの検診）6月実施分の予約を受け付けます

5月6日(木)午前8時30分より予約を受け付けます。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（☎⑤ 1146）。定員になり次第締め切ります。

予約していない場合は、当日来所されても受診できません。

●胃がん検診（バリウム）

対象 昭和57年4月1日までに生まれたかた

持ち物 マスク、健康手帳

自己負担額 1,000円（70歳以上無料）



とき	検診場所	受付時間
6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
6月20日(日)		② 午前10時～11時

- 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、この検診を受診できません。
 - 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、受診できません。
 - 今年度の胃がん検診(バリウム)は上記の日程のみです。

●乳がん検診（マンモグラフィ）・子宮頸がん検診

対象 平成14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（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）

とき	検診場所	受付時間
6月 3日(木)	保健福祉センターひだまり(休日・夜間応急診療所)	①午前 9時～10時 ②午前10時～11時
6月 6日(日)	保健福祉センターひだまり(正面玄関)	③午後 1時～ 2時 ④午後 2時～ 3時
6月 8日(火)	鳥羽マリナーミナル	①午前 9時～10時 ②午前10時～11時 ③午後 1時～ 2時 ④午後 2時～ 3時30分
6月16日(水)	保健福祉センターひだまり(休日・夜間応急診療所)	①午前 9時～10時 ②午前10時～11時
	浦村農村婦人の家	午後1時～3時30分
6月17日(木)	漁協石鏡支所	①午後 1時～ 2時 ②午後 2時～ 3時30分
6月20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 ③午後 1時～ 2時 ④午後 2時～ 3時
6月25日(金)	漁協国崎支所	①午後 1時～ 2時
6月28日(月)	畔蛸コミュニティセンター	②午後 2時～ 3時30分

※今回漁協本浦支所での女性がん検診の実施はありません。

●乳がん検診（エコー）・子宮頸がん検診

とき	検診場所	受付時間
6月12日(土) ※託児あり(要申込)	保健福祉センターひだまり (休日・夜間応急診療所)	①午前 9時～10時 ②午前10時～11時
6月22日(火) ※託児あり(要申込)		③午後 1時～ 2時 ④午後 2時～ 3時

※子宮頸がん検診は午後のみ実施

- 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。くわしくは健康係へ問い合わせてください。
 - 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2種類ですが、どちらかの検診しか受診できません。
 - 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。

7月～令和4年3月に医療機関で市の乳がん検診（マンモグラフィ）・子宮頸がん検診を受診するかたは、集団検診は受診できません。