

～ひだまり通信～

申込・問合せ

健康福祉課健康係 ☎ ②⑤ 1146



# 健康いいね!



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。

## 運動教室の参加者を募集します (8月～11月実施分)

**募集期限** 7月1日 (木)～16日 (金)

**申込方法** 健康福祉課健康係 (☎ ②⑤ 1146)へ電話で申し込んでください。

**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して参加してください (受付で聞き取りを行います)。
- ・ストレッチマットの貸し出しはありません。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・中止、内容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、教室に参加する本人が行ってください。代理申込は受け付けできません。
- ・ストレッチ教室は一人につき①②のいずれか1教室のみ申し込みできます。
- ・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、結果を申込者へ連絡します。
- ・次回のストレッチ教室参加者募集は広報とば11月号で案内します。

教室名	ストレッチ教室①	ストレッチ教室②	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25人			10人
と き	8月 6日(金) 9月 3日(金) 17日(金) 10月 1日(金) 15日(金) 11月 5日(金) 19日(金)	8月27日(金) 9月10日(金) 24日(金) 10月 8日(金) 22日(金) 11月12日(金) 26日(金)	8月10日(火) 24日(火) 9月 7日(火) 21日(火) 10月 5日(火) 19日(火) 11月 9日(火) 30日(火)	8月 3日(火) 17日(火) 9月14日(火) 28日(火) 10月12日(火) 26日(火) 11月 2日(火) 16日(火)
	午前10時～11時			
申込方法	電話(先着順)		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		フレイル予防のための筋トレ、ストレッチを中心とした運動	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	

## 胃がん・大腸がん・前立腺がん・肝炎ウイルス検診

**期間** 7月1日(木)～11月30日(火)

**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57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47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27年4月2日～平成14年4月1日生まれのかた

**乳がん**

昭和27年4月2日～昭和57年4月1日生まれのかた

**検診期間** 7月1日(木)～令和4年3月31日(木)

(検診期間は医療機関によって異なります)

**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。

### 子宮頸がん検診

医療機関名	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、土曜日午後。 くわしくは問い合わせてください。	☎②① 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:月曜・火曜・水曜日(午前のみ)	☎0599 ④③ 0501
豊和病院 ※検診日時:月曜日 午前9時～正午・午後3時～5時30分、火曜・水曜・金曜日 午前9時～正午、土曜日 午後3時～5時30分 ※臨時休診あり	☎0599 ④③ 1511
伊勢慶友病院(要予約) ※検診日時:水曜～金曜日 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 ※木曜日休診	☎0596 ②⑧ 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 ③⑤ 0311
本橋産婦人科 ※火曜・土曜日午後休診、木曜日休診。 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

### 乳がん検診(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	<b>検診期間</b> 令和4年1月6日(木)～3月31日(木)(休日:木曜・土曜日の午後、日・祝日) ※診察の混雑状況によって早期に受付を終了していることがあります。 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 ④③ 0501	<b>予約受付</b> 平日午後1時～4時 <b>検診期間</b> 7月1日(木)～令和4年3月31日(木)(月曜・火曜・水曜日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	<b>予約受付</b> 11月1日(月)以降の平日午後2時～4時30分(12月29日～1月3日を除く) <b>検診期間</b> 令和4年2月2日(水)～3月30日(水)の月曜・水曜日の午後のみ ※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。

# マダニ媒介感染症に注意しましょう！

## マダニ媒介感染症について

野山には原虫や細菌、ウイルスなどの病原微生物を保有するマダニ(数パーセントが病原微生物を保有)が生息しています。マダニにかまれた後「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、三重県では伊勢志摩地方を中心に年間40件程度の日本紅斑熱症例が報告され、2015年以降はSFTSの患者も発生しています。

これらの疾患の多くはマダニの活動時期である春から秋にかけて発生します。マダニにかまれたことに気づかず発症するかたもありますが、これらの疾患を発症する可能性は数パーセントに満たないと考えられています。しかし、流行時期に下記の症状があれば、発症した可能性があるため、医療機関を受診し、医師にマダニにかまれた可能性が有ることを告げましょう。

通常、人から人に感染することはありません。

- 主な症状** **日本紅斑熱** 高熱、頭痛、筋肉痛、倦怠感、痒みや痛みのない全身に広がる皮膚の斑状発赤  
**重症熱性血小板減少症候群 (SFTS)** 高熱、消化器症状(嘔吐、下痢、腹痛、下血)、頭痛、筋肉痛、意識障害

## 野山に立ち入る際の注意事項 (マダニにかまれないことが大切!)

- ①つばの付いた帽子、長袖、長ズボン、丈の長い長靴などを着用し、肌の露出を避けましょう。
- ②「イカリジン」や「ディート」という成分を含む虫よけ剤に補助的な効果があると言われています。長く野山に立ち入る際は、使用上の注意に従い使用しましょう。
- ③野山に立ち入った後は、家の外で服や体をはたき、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できるだけ早くシャワーを浴びましょう。その際、マダニにかまれていないか全身(特に頭髪部、首、脇の下、脇腹、足の付け根、膝の裏など)を観察しましょう。



## マダニにかまれた時の注意事項

- マダニにかまれたときは、マダニをつぶさないように頭部をピンセットではさんで、まっすぐ引き抜いてください。自分でとれないときや、マダニの一部が皮膚に残った時は医療機関に相談してください。
- 受傷後1週間程は体調の変化に注意してください。上記の症状があれば早急に医療機関を受診しましょう。

## 問合せ先

三重県伊勢保健所健康増進課  
☎0596 ㊟ 5137

# 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。新型コロナウイルス感染症拡大にともなう外出自粛もあり、献血量が減少しています。

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3日(火)  
午前10時~正午、午後2時~4時

**ところ** 市役所西庁舎4階・大会議室(旧市民文化会館)

※骨髄バンクドナー登録の受付も行います。

## ○献血ルームハートワン (全血献血、成分献血を実施)

**とき** **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

**連絡先** ☎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全血献血	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%以内)		
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。

# 肥満を予防しよう

## ～体重やお腹まわりに気をつけていますか？～

**肥満とは** 体内に脂肪が過剰に蓄積した状態をいいます。特に内臓脂肪がたまると血糖値や血圧、中性脂肪、コレステロール値に影響が出やすくなり、動脈硬化が進行しやすく、脳卒中や心疾患、糖尿病などの病気を引き起こしやすくなります。

**どれくらいだと要注意？** 目安となるのが、BMIとお腹まわりです。

BMIは、体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で求めることができます。BMIが25以上になると「肥満」と判定されます。お腹まわりは内臓脂肪の量の目安になり、男性で85cm、女性で90cmを超えると要注意です。

**鳥羽市の状況** 鳥羽市の令和元年度特定健康診査の結果によると、肥満と判定された方の割合は、約34%と三重県平均の約26%を大きく上回っています。

**肥満を予防するには** 食事からとるエネルギーと消費するエネルギーのバランスを保つことが大切です。間食を食べ過ぎない、できるだけ歩くなど、毎日の生活の中でできることから変えてみましょう。体重を3～4%減らすだけで血糖値や血圧などの改善に効果があると言われています。無理をしない程度に毎日少しずつ続けることが大切です。

**一緒にチャレンジしませんか** 減量を目標に生活習慣の改善に取り組む「すっきりチャレンジ」の参加者を募集します。保健師や管理栄養士が取り組みをサポートします。3か月間取り組みをされ、減量の目標を達成されたかたには抽選で賞品を進呈します。

**対象** 20歳以上69歳以下で、BMI(体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))が25以上の市民

**募集期間** 7月1日(木)～9月30日(木)

**申し込み先** 健康福祉課健康係窓口(保健福祉センターひだまり2階)

## 肥満予防に おすすめメニュー

### 夏野菜ときのこのカレー



#### 材料 (2人分)

豚もも薄切り肉:	100g
トマト:	150g
なす:	100g
かぼちゃ:	75g
パプリカ:	50g
しめじ:	50g
まいたけ:	50g
しょうが:	少々
にんにく:	少々
油:	大さじ1/2
カレー粉:	大さじ1
水:	120ml
コンソメ:	大さじ1/2
トマトケチャップ:	大さじ1
ウスターソース:	大さじ1
ごはん:	300g

#### 作り方

- ①トマトは一口大に切る(皮が気になるようなら湯むきする)。
- ②なす、かぼちゃ、パプリカは一口大に切る。
- ③しめじ、まいたけは小房に分ける。
- ④しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- ⑤熱したフライパンに油をひき、しょうが、にんにくを炒める。
- ⑥香りが出たら豚肉を加えて炒める。
- ⑦色が変わったら、カレー粉を加えてひと炒めする。
- ⑧水とコンソメ、トマトを加える。
- ⑨沸騰したらあくを除き、なすとかぼちゃを加える。
- ⑩パプリカ、しめじ、まいたけを加えてひと煮たちさせる。
- ⑪ケチャップとソースを加えて汁気が少なくなるまで煮込む。
- ⑫お皿にごはんを盛り付け、⑪をかける。

エネルギー:460kcal 塩分:1.9g

野菜ときのこのうまみととろみを利用し、エネルギーや塩分控えめに仕上げます。具材を大きめに切っているので食べごたえも十分です。