

～ひだまり通信～

健康いいね!

こころの健康相談

伊勢保健所では、精神科医によるこころの健康相談を開催しています。

と き 5月25日(木)、7月27日(木)、9月28日(木)、11月26日(日)、令和6年1月25日(木)、3月28日(木)
(共通)午後1時30分～3時20分(一人につき30分)

と ころ 三重県伊勢庁舎ヘルスサポート室

問い合わせ先 伊勢保健所地域保健課 ☎0596 27 5148
秘密は厳守いたしますので安心してご相談ください。
なお、相談は予約制です。事前に電話してください。

申込・問い合わせ 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。

休日・夜間応急診療所の4・5月の連休期間の開設について

休日・夜間応急診療所は、保健福祉センターひだまり(大明東町2番5号)に併設されています。投薬を受けているかたは、連休中に薬が切れないように、かかりつけ医療機関で早めの受診をお願いします。

4・5月連休期間中の診療日・受付時間		
開設日	受付時間	午後
	午前	午後
	9時30分～11時30分	1時～4時
4月29日(土・祝)	○	○
4月30日(日)	○	○
5月 3日(水・祝)	○	○
5月 4日(木・祝)	○	○
5月 5日(金・祝)	○	○

連絡先 ☎ 25 1119(受付時間内)

診療科目 内科・小児科(担当医によっては内科のみの診療となります。受診の際には問い合わせてください。)

利用にあたって

- 受付時間内にお越しください。
- 被保険者証、各種医療資格証をお持ちください。
- 発熱の症状で受診される場合は、事前に問い合わせてください。
- 症状や状況により、屋外または車中で待機・診察をさせていただく場合があります。
- 診療科目以外のかた、診療時間外や重症時などに、診察を受けられる医療機関を探したいかたは「三重県救急医療情報センター(☎059-229-1199)」へ問い合わせてください。また、パソコン・携帯電話などから、「医療ネットみえ(救急医療情報システム)」のサイトにアクセスすると、目的に合った医療機関を探することができます。

インターネットによる医療機関案内



医療ネットみえ
(スマートフォン)



医療ネットみえ
(携帯電話)

高齢者肺炎球菌予防接種

高齢者の肺炎球菌による肺炎の感染予防・重症化を防ぐため、肺炎球菌ワクチンが予防接種法に基づく定期予防接種となっています。

今年度の対象者には4月中旬ごろに案内通知を郵送します。

※過去に肺炎球菌ワクチンの接種を受けたかたは定期接種の対象になりません(接種される場合は自費接種となります)。

対 象

- ①市に住民登録があり、4月2日～令和6年4月1日の期間に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳となるかた
- ②接種日時時点で60歳から65歳未満のかたで、心臓、腎臓、呼吸器の機能に自己の身の日常生活活動が極度に制限される程度の障がいやヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいがあるかた

※②に該当するかたへの案内通知はありませんので、医師と相談のうえ、接種する場合は健康福祉課健康係へ連絡してください。

接種期間 4月1日(土)～令和6年3月31日(日)

個人負担額 3,000円(生活保護受給者は無料)

問い合わせ先 健康福祉課健康係(☎ 25 1146)

対象者	生年月日
65歳となるかた	昭和33年4月2日～ 昭和34年4月1日
70歳となるかた	昭和28年4月2日～ 昭和29年4月1日
75歳となるかた	昭和23年4月2日～ 昭和24年4月1日
80歳となるかた	昭和18年4月2日～ 昭和19年4月1日
85歳となるかた	昭和13年4月2日～ 昭和14年4月1日
90歳となるかた	昭和 8年4月2日～ 昭和 9年4月1日
95歳となるかた	昭和 3年4月2日～ 昭和 4年4月1日
100歳となるかた	大正12年4月2日～ 大正13年4月1日

歯とお口の健康を考える

お口の健康、気にしていますか？

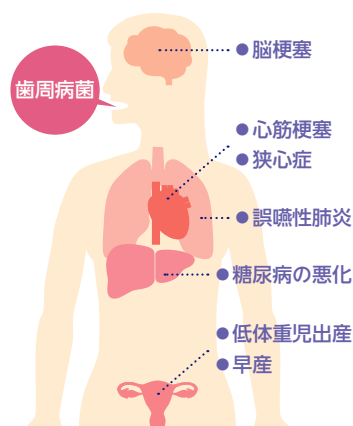
「歯医者に行っておいたほうが良いと分かってはいるけれど、先延ばしにしまっている」そんなかた、いらっしゃるのではないのでしょうか。

現代の歯科の二大疾患はむし歯と歯周病です。近年、むし歯予防に効果のあるフッ化物の利用などにより、子どものむし歯は減少傾向がみられますが、一方で大人は残っている歯が多くなっているものの、むし歯や歯周病の患者が増加しています。

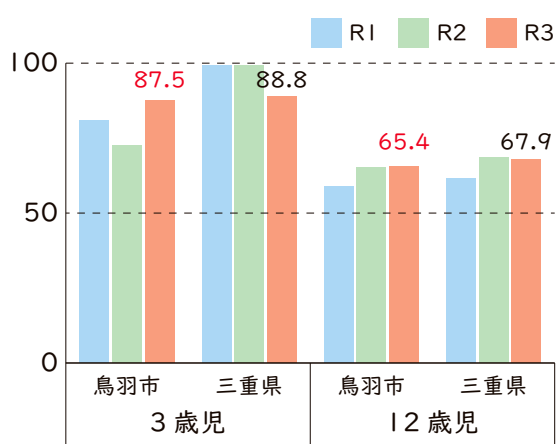
最近では歯と口腔の健康が認知症や糖尿病などと深い関係があり、全身の健康に大きく影響することがわかってきています。また、歯が痛くなってから通院となると、治療が長引くこともあります。

生涯にわたり歯と口腔の健康を保ち健やかに過ごせるように、かかりつけ歯科医を持ち、定期的に健診を受けるなど予防歯科について考えていきましょう。

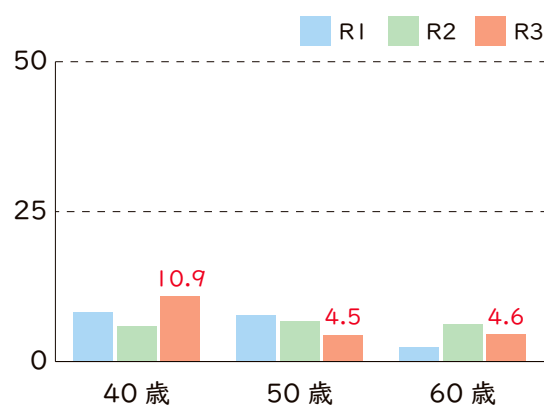
鳥羽市の3歳児・12歳児のむし歯のない子どもの割合は、三重県平均より数値が悪く、また歯周疾患検診の受診率も低い状況にあります。



虫歯のない子どもの割合



鳥羽市の歯周病疾患検診受診率



そのため、歯科医師・歯科衛生士・学校関係者・地域の代表者・行政が集まり、歯科についての対策を考えていくことにしました。この会議では、子どものむし歯予防や壮年期の歯周病予防、高齢者の口腔機能の維持向上など、各世代の歯科口腔の健康について各関係機関との連携を深めながら実践的な取り組みを進めていきたいと考えています。



ヨイハデー特別企画 歯のこと何でも電話相談 (相談無料)

内容 日頃から気になっている「歯に関する悩み」に歯科医師が直接回答します。相談は無料ですので、気軽に電話をかけてください。
※時間帯によっては電話が繋がりにくい場合があります。

とき 4月16日(日) 午前10時～午後3時

電話番号 ☎059-225-1071 / ☎059-225-8747

問い合わせ先 三重県保険医協会 ☎059-225-1071



三重県保険医協会
ホームページ



朝食を食べよう

新しい生活が始まるかたも多いこの季節。しっかり朝食を食べて1日の良いスタートをきりましょう。

朝食を食べるとこんないいことがあります

体温上昇

体の中で熱が作られ、体温が上昇し、体が活動するための準備を整えます。

集中力アップ

脳にエネルギーを補給し、仕事や勉強の効率を高めます。

体のリズムを整える

1日の体内時計のリズムがスタートします。

排便習慣をつくりやすい

胃の中に食べ物が入った刺激で腸が働き、便を送り出すため、排便のリズムが整います。

肥満予防

エネルギー消費を高め、体脂肪の過剰な合成を抑えるなど、肥満予防につながります。

朝食を食べるための工夫

食べていないかたはステップ1から始め、食べているかたはステップアップを目指しましょう！
また、朝食を食べるために、睡眠や夕食・夜食などの内容も見直してみましょう。

ステップ1 何も食べていない

おにぎりやパン、果物、乳製品など、食べやすいものから始めましょう。



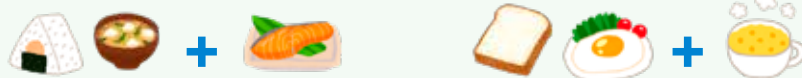
ステップ2 何か1品食べている

ごはんやパンなどの「主食」を中心に、おかずや乳製品、果物など、もう1品加えてみましょう。



ステップ3 主食+1品食べている

主食・主菜・副菜をそろえてバランスを整えましょう。



ステップ4 主食・主菜・副菜が そろっている

果物や乳製品も適宜取り入れてみましょう。



献立組み合わせ例

- トースト
- コーン入りスクランブルエッグ
- キウイフルーツ

おすすめメニュー

キャベツたっぷりトマトスープ

栄養価 エネルギー：134kcal 塩分：1.0g


材料 (2人分)

キャベツ: 120g
じゃがいも: 100g
ベーコン: 40g
トマトジュース: 100mℓ
水: 200mℓ
コンソメ: 小さじ1
こしょう: 少々

作り方

- ①キャベツはざく切りにする。
- ②じゃがいも、ベーコンは1cm角に切る。
- ③鍋にじゃがいも、キャベツ、水を入れて火にかける。
- ④煮立ったら、ベーコン、トマトジュース、コンソメを加える。
- ⑤具が煮えたらこしょうで味を調える。

運動教室（4月～9月分）の参加者を募集します

教室名	①ストレッチ教室	②リズムストレッチ	③リフレッシュ体操
対象	市民（年齢制限なし）		
募集人員	30人	30人	15人
とき	4月18日(火)、5月9日(火)、 5月23日(火)、6月6日(火)、 6月20日(火)、7月4日(火)、 7月18日(火)、8月1日(火)、 8月22日(火)、9月5日(火)、 9月19日(火)	4月25日(火)、5月 2日(火)、 5月16日(火)、5月30日(火)、 6月13日(火)、6月27日(火)、 7月11日(火)、7月25日(火)、 8月29日(火)、9月12日(火)、 9月26日(火)	4月18日(火)、5月9日(火)、 5月23日(火)、6月6日(火)、 6月20日(火)、7月4日(火)、 7月18日(火)、8月1日(火)、 8月22日(火)、9月5日(火)、 9月19日(火)
	午前10時30分～11時30分	午前10時～11時	午前10時～11時
応募方法	電話もしくはインターネットで応募 ●電話で応募のかた：健康係（☎ ㊟ 1146） ●インターネットで応募のかた：右のQRコードから応募		
ところ	保健福祉センターひだまり2階・ひだまりホール		元気ルーム
内容	全身のストレッチ	音楽に合わせたリズム体操、簡単な筋トレ、ストレッチなど	エアロビクスなどの有酸素運動を中心とした運動
講師	スポーツ指導員 岩橋 育美	フィットネスインストラクター 藤原 京	
応募期間	4月3日(月) 午前8時30分～7日(金) 午後5時15分		

- 応募時の注意点**
- 応募者が募集人員を上回った場合には抽選を実施します。なお、より多くのかたに運動する機会を持っていただくために、前年度の教室に参加をされていないかたを優先します。
 - ①②③のいずれかの教室に応募していただけます。重複の申し込みはできません。
 - 持病や体の状態が運動に支障がないか確認のうえ、申し込んでください。
 - 特別な事情がない限り、**3分の2以上の日程を参加できる**ことを前提として応募してください。
 - 応募は教室に参加する本人が行ってください。代理での応募は受付できません。

抽選結果の通知について 4月11日(火)以降に下記の方法にて連絡します。

申込方法	電話で応募のかた	インターネットで応募のかた (メールアドレス入力あり)	インターネットで応募のかた (メールアドレス入力なし)
当選結果 連絡方法	窓口にて当選結果の受け渡しを します。電話連絡はありません。	メールにて当選結果を送信し ます。電話連絡はありません。	窓口にて当選結果の受け渡しを します。電話連絡はありません。

※インターネットで応募(メールアドレス入力あり)のかたでメールが届かない場合は、健康係まで問い合わせてください。



「三重おもいやり駐車場利用証制度」

妊産婦のかたが利用できる期限を延長します

健康福祉課障害福祉係 ☎ ㊟ 1183

これまで 母子健康手帳取得時～産後**1年6か月**まで

これから 母子健康手帳取得時～産後**2年**まで

多胎児(双子、三つ子など)の場合は、
母子健康手帳取得時～産後**3年**まで利用が可能となります。

●申請方法

4月3日(月)から電子申請、郵送による申請に加えて、窓口でも手続きが可能となります。



電子申請フォーム

●申請窓口

県地域福祉課・多気度会福祉事務所・市健康福祉課(保健福祉センターひだまり)または市民課

●確認書類

- ①母子健康手帳の表紙
- ②母子健康手帳のお子さんの誕生日か出生予定日が分かるページ、またはお子さんの誕生日が分かる書類
- ③現在の利用証

※有効期限が切れた利用証を持っている場合、申請窓口または郵送で利用証を必ず返却してください。