

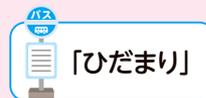
## 女性がん検診(個別検診)の日時の訂正について

広報とば7月1日号15ページで掲載した日時に一部誤りがありました。お詫びして訂正いたします。

**対象医療機関** 市立伊勢総合病院  
(健診センター)

### 検診期間

誤 令和7年1月7日(火)～3月14日(金)  
正 令和7年2月3日(月)～3月31日(月)



～ひだまり通信～

# 健康いいね!

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。

## 令和6年度 鳥羽市健康マイレージ参加者募集!

### 鳥羽市健康マイレージとは?

既定の健康づくりに関するポイントを貯めたかた全員に「三重とこわか健康応援カード」を進呈!  
取り組みを報告していただいたかたに粗品(数量限定)をお渡しします。  
※粗品の郵送は行いませんので、LINEで報告を行ったかたへは窓口に来られた場合のみのお渡しになります。  
さらに、LINEでポイントを貯めて応募されたかたに抽選で地域の農水産物や健康づくり応援商品がもらえる、健康と  
お得な特典がゲットできる取り組みです。

**取組期間** 8月1日(木)～令和7年2月28日(金)

**対象** 20歳以上の市民

**参加方法と取り組みの流れ** 参加方法は次の2通りです。参加しやすい方法を選択してください。

	LINE	紙のポイント記録シート
<b>ポイントを貯める</b>	LINEのSHOPカードで30ポイントを貯める+②または③で20ポイント以上の健康診査、健康づくり教室に参加する。	①必須項目の30ポイント+②または③で20ポイント以上の健康診査、健康づくり教室に参加する。
<b>記録を提出する</b>	LINEの「特典を申し込む」ボタンから応募。	健康福祉課健康係窓口でポイント記録シートを提出。
<b>特典の受け取り</b>	応募内容を確認後、3月上旬の抽選後、当選した三重とこわか健康応援カードを郵送。 + かたに地域の農水産物や健康づくり応援商品を発送。	提出と同時に窓口で三重とこわか健康応援カードを進呈。

※ポイント記録シートは、市ホームページからダウンロードもしくは健康福祉課健康係窓口で配布をしています。

### 健康づくりの取組項目

マイレージの取り組み項目とポイント数	①健康づくりの目標を決めて取り組む(必須項目) ※目標を達成した日にポイントを貯めましょう。	1日1ポイント	30ポイント 必須
	②健康診査・がん検診・歯科健診・特定保健指導、 すっきりチャレンジを受ける。	各区分につき 10ポイント	②または③で 20ポイント
	③健康づくりの教室・講座・イベントへ参加する。	1回10ポイント	
<b>合計</b>			<b>50ポイント</b>

取組協力事業所にイオン鳥羽店が新たに追加になります。  
くわしくは、QRコードからご確認ください。



特典協力店、取組協力事業所および特典一覧

### 「三重とこわか健康応援カード」とは

県内の「三重とこわか健康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。

**特典例** 商品購入時の割引、ドリンクなどのサービス

**有効期限** カード発行から1年間 ※(交換は年度内1人1枚限り)



# 鳥羽市健康マイレージ公式LINEアカウントについて

- ①運動や食事などの健康づくりに関する情報や教室開催のお知らせなどを発信します。
- ②お友だち登録すると、LINEで鳥羽市健康マイレージに参加するためのカードを発行することができます。

## LINEでのポイントの貯め方や応募方法について

①鳥羽市健康マイレージ公式LINEアカウントを友だちに追加する

②LINEのSHOPカードでポイントを貯める

### はじめて鳥羽市健康マイレージを友だち登録されたかた

友だち登録後、トークに送られる「ポイントの貯め方」をタップして確認してください。

### 既に登録済みのかた

8月1日に配信する「ポイントの貯め方」をタップして確認してください。

③ポイントが貯まったら応募

トークの左下にある「特典を申し込む」をタップ→フォームに入力し応募する。

※特典を申し込むためには応募番号の入力が必要です。必須ポイントを30ポイント貯め終わったら、SHOPカードをタップして応募番号を確認しましょう!

応募番号の確認方法はトーク画面の下にある「健康ポイントの貯め方」をタップして確認できます。

### 友だち追加の方法

- ①LINEアプリを開く
- ②画面上部の【検索】の右端にある「+」マークをタップ
- ③右記のQRコードを読み取る
- ④追加ボタンを押す



鳥羽市健康マイレージ  
LINE公式アカウント

## LINEのSHOPカードを使用してポイントを貯めて応募したかた限定!

抽選で20人のかたに地域の農水産物や健康づくり応援商品(2,000~3,000円相当)をプレゼント!



1 海藻加工品セット



2 干物、しらすセット



3 地元野菜・果物購入券



4 地元魚介類購入券



5 加茂牛肩ロース  
スライス400g



6 亀の井ホテル 鳥羽  
日帰り入浴券2枚



7 鳥羽市運動施設  
個人利用券

※応募は1人につき、1度限りです。本人が応募してください。  
※「三重とこわか健康応援カード」応募時に応募フォームで希望する商品を選んでください。  
※3月上旬に抽選を行い、商品の発送をもって当選発表とさせていただきます。



# 休日・夜間応急診療所のお盆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。

お盆期間中の診療日・受付時間		
診療日	受付時間	
	午前	午後
8月12日(月・振)	9時30分～11時30分 ○	1時～4時 ○
8月13日(火)	9時30分～11時30分 ○	1時～4時 ○
8月14日(水)	9時30分～11時30分 ○	1時～4時 ○
8月15日(木)	9時30分～11時30分 ○	1時～4時 ○

**連絡先** 鳥羽市休日・夜間応急診療所  
☎(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きます場合があります。
- 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・スマートフォンなどから、「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)

通常時の診療日・受付時間									
市町村	受付時間		日曜・祝日	月	火	水	木	金	土
	鳥羽市	● 日曜・祝日	9:30～11:30 13:00～16:00	●	-	-	-	■	■
■ 夜間		19:30～21:30							
志摩市	● 日曜・祝日	9:30～12:00 13:30～16:00	●	■	■	■	-	-	■
	■ 夜間	19:30～21:30							

※志摩市休日夜間応急診療所を利用する場合は診療時間などを確認後、受診をお願いします。

**連絡先** 志摩市休日夜間応急診療所 ☎0599(43)5899 (受付時間内)

## 接種の機会を逃したかたへの接種(キャッチアップ接種)について

子宮頸がん(HPV)ワクチンの積極的勧奨の差し控えにより接種機会を逃したかたへ接種の機会を提供しています。対象のかたには7月上旬に案内を郵送しましたのでご確認ください。

**対象者** 平成9年4月2日～平成20年4月1日生まれの女性のかたで、過去にHPVワクチンの接種を合計3回受けていないかた

**接種期間** 令和7年3月31日まで

※ワクチンは約6か月間に3回接種します。標準的なスケジュールで3回接種を終えるためには、令和6年9月末までに1回目の接種を受ける必要があります。ご希望のかたは早目に検討してください。

※すでに1回もしくは2回接種済みのかたは、残りの回数を公費で接種することができます。

**接種の受け方** 母子健康手帳など(接種年月日、ワクチン名記載のもの)で過去の接種記録を必ず確認のうえ、実施医療機関へ予約してください。

**持ち物** ・予診票(過去に配布したものも使用できます)

・母子健康手帳など過去の接種記録がわかるもの

※予診票・母子健康手帳を紛失されたかたは、健康福祉課で再発行できます。

## 子宮頸がん(HPV)ワクチンを自費で受けたかたへの費用助成(償還払い)について

平成9年4月2日から平成17年4月1日までに生まれた女性のかたで定期接種期間に接種の機会を逃し、その後、自費で接種したかたについては、接種費用の償還払いを行っています。申請期間は令和7年3月31日までです。くわしくは、問い合わせてください。

# すっきりチャレンジ参加者募集



スマホから申込  
できます。

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。この機会に減量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。

**申込期限** 10月31日(木)

**内容** 減量为目标に3か月間生活習慣改善に取り組みます。期間中は、保健師や管理栄養士が取り組みをサポートします。目標を達成されたかたには抽選で10人に2,000円相当の地元産農水産物などを進呈します。

**申込方法** 電話・スマホ(タブレットなど)で申し込んでください。

目標達成者には  
抽選で景品を  
プレゼント!



## ※生活習慣改善の行動目標の例

- ・寝る前2時間は食事や間食をとらない
- ・間食は1日に1回小皿に乗る量にする
- ・ビールは1日1缶にする
- ・今より10分多く歩くことから始め、1日30分は歩く など

## すっきりチャレンジの流れ

①申し込み ☎ ⑤ 1146



②初回面談

減量目標や生活習慣改善の行動目標\*を設定



③生活習慣改善に取り組む

期間中、保健師や管理栄養士が取り組みをサポートします!



④最終面談

取り組みの振り返り



## 肥満を予防しよう

「最近ズボンがきつくなったかも」「ついつい食べ過ぎてしまう」と思っているかたはいませんか? お腹の内臓回りに脂肪が蓄積する「内臓脂肪型肥満」は、男女ともに30歳代から徐々に増え始めていきます。肥満と病気の関係を知り、健康な体を維持するため、生活習慣改善に取り組んでみませんか?

### ○肥満と生活習慣病

肥満とは、摂取エネルギーが消費エネルギーを上回ることによって体脂肪が過剰に蓄積した状態をいいます。内臓脂肪がたまりすぎると、脂肪細胞から体に良くない作用を起こす物質(アディポサイトカイン)が分泌され、血糖値や中性脂肪・コレステロール値、血圧値を上昇させ、脳血管障害や心疾患、糖尿病などの生活習慣病になるリスクを高めます。肥満の予防は、健康づくりにとって大切です。

### ○生活習慣チェック!

自分のふだんの生活を振り返り、あてはまるものがあるか確認してみましょう。

#### 体を動かす習慣について

- 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上頻度で、1年以上継続して実施できていない。
- 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施できていない。
- ほぼ同じ年齢の同性と比較して、歩く速度が遅い。
- 階段よりエレベーターを使うなど、意識的に体を動かすことができていない。
- 1日の中で座っている時間が長い。

#### 食習慣について

- 人と比較して食べる速度が速い。
- 就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある。
- 朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取している。
- 朝食を抜くことが週に3回以上ある。
- 1日の食事時間が決まっていない。
- 食事のバランスを考えて食べていない。
- 食塩含有量の多い食品や味付けの濃い料理を毎日食べている。
- 外食、惣菜、市販の弁当を習慣的に食べている。

チェックした項目はあなたの生活習慣改善ポイントです。一つずつチェックを外せるように取り組んでみましょう。

### ○生活習慣を改善しよう!

肥満を改善するには、日常的に体を動かす習慣とバランスの取れた食生活が大切です。自分のできることから始めてみましょう。

#### 『+10(プラステン)』今より10分多く体を動かそう

- ・近くに出かける時は、徒歩や自転車を使う。
- ・階段を意識して使う。
- ・家の周りを10分歩くことから始める。

減量効果として、+10分を1年間継続すると1.5kg～2.0kgの減量効果が期待できます。

#### 食生活改善のための工夫

- ・よく噛んで食べる。
- ・規則正しく食べて、間食や夜食を控える。
- ・砂糖が入った飲み物は控える。
- ・食事に野菜や海藻類を取り入れ、先に食べる。
- ・麺類の汁は飲み干さない。
- ・麺類とご飯の組み合わせなど炭水化物のセットを避ける。

