

子育て応援講座「ストレッチ体操」 —ママのための肩こり予防体操—



子育て中に起こりやすい肩こりを予防・改善するための運動教室です。お子さんと一緒に参加できます。動きやすい服装でお越しください。

対象 乳幼児とその保護者

と き 11月7日(木) 午前10時30分～11時30分
※当日受付(申し込み不要)

と ころ 保健福祉センターひだまり
2階・ひだまりホール

～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 ☎ ㊟ 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。

11月14日は「世界糖尿病デー」

毎日のちょっとした心がけで糖尿病を予防しましょう

糖尿病とは血糖値を下げるホルモン(インスリン)がうまく働かなくなり、慢性的に血糖値が高くなる病気です。糖尿病の多くは遺伝的要因や過食・運動不足などの生活習慣病が重なって発症する2型糖尿病です。

糖尿病は特に初期の段階では自覚症状はありません。血糖値が高いまま放っておいたり、自己判断で治療を中断したりしてしまうと全身に合併症を引き起こす可能性があります。

日ごろからの定期的な健診の受診や適切な食事・適度な運動を心掛け、健診で糖尿病の指導を受けた場合は必ず医療機関を受診しましょう。

『糖尿病の合併症』は細い血管と太い血管が障害される2つに分かれます。
頭文字をとって“しめじ”“えのき”と覚えることができます。

細小血管が障害されると

し(神経障害)…しびれや痛み
め(網膜症)……失明する可能性があります
じ(腎症)………人工透析が必要になります

に

大血管が障害されると

え(壊死)…足への血流が悪くなることで足が腐ります
の(脳血管疾患)
き(虚血性心疾患)

に(認知)…生活習慣病である糖尿病も認知症のリスクが高くなります

毎日のちょっとした心掛けで糖尿病を予防しましょう

～生活習慣を改善することで糖尿病の発症リスクを減らすことができます～

- 朝・昼・夕食を規則正しく食べることで血糖値の上がり下がりがゆるやかになります。
- ゆっくり、よく噛んで食べ、食事が終了するまでに20分以上かけましょう。
- 食べすぎは肥満の元です。肥満になると血糖値を下げるインスリンの効きが悪くなります。食事は腹8分目を心掛けましょう。
- 野菜・きのこ・海藻など食物繊維が多い食品を最初に食べましょう。野菜類やきのこ類、海藻類に含まれる食物繊維は糖の吸収がゆるやかになります。
- 特に就寝前にとる食事は血糖値が上がり、朝食が食べられない原因になることがあります。夕食が遅い時間になってしまうかたは、早めの時間におにぎりなどを職場などで食べ、帰宅後は野菜を中心に食べるなどの工夫をしましょう。
- 甘い飲み物や食べ物などのおやつを食べ過ぎないようにしましょう。食事の合間に何かを食べると高血糖が続く血管が傷つきます。
- 運動によって血糖値を下げるインスリンの働きが活発になります。例えば、ウォーキング、体操、筋トレなどの運動習慣を作りましょう。

集団女性がん検診（検診バスでの検診） 11・12月実施分の予約を受け付けます

先行Web予約・電話予約

- 電話に先行してWeb予約が可能ですので、ぜひ利用してください。
- 定員人数はWeb予約と電話予約と別々に設定していますので、Web予約が定員に達した場合でも、電話での予約が可能な場合があります（申込期間が異なりますので注意してください）。

申込方法・申込期間

■申込方法①（先行） Web予約フォームでの申し込み

11月6日（水）午前8時30分～12日（火）午後5時まで

こちらから申し込み

URL <https://logoform.jp/f/9KNAd>



Webでの申込手順

- ①下記の表から希望の検診方法・日程を決める。
- ②右記URLを入力するか、QRコードを読み取る（市ホームページからもアクセスできます）。
- ③希望の検診内容・日程を選択する。
- ④検診受診者情報を入力する（「必須」とあるものは空白不可。氏名・住所・電話番号など、正確に入力ください）。
- ⑤入力内容を確認し、送信ボタンを押す。
- ⑥受付完了（受付完了メールが届きます）。

※キャンセル・変更については健康係（☎ ㉟ 1146）まで連絡してください。

※電話回線の混雑防止のため、「予約ができていないかどうかの確認」などの問い合わせはご遠慮ください。

■申込方法② 電話での申し込み

11月14日（木）～（受付時間 平日午前8時30分～午後5時15分）健康福祉課健康係 ☎ ㉟ 1146

対 象 平成17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）

●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	受 付 時 間	定 員			
			Web(6日受付開始)		電話(14日受付開始)	
			乳がん	子宮頸がん	乳がん	子宮頸がん
11月26日（火）	保健福祉センターひだまり （休日・夜間応急診療所） ※12月15日（日）は正面玄関で実施	① 午前 9時～10時	10人	15人	7人	10人
12月10日（火）		② 午前10時～11時	10人	15人	7人	10人
12月15日（日）※		③ 午後 1時～ 2時	10人	15人	10人	10人
12月17日（火）		④ 午後 2時～ 3時	10人	15人	10人	10人

●乳がん（エコー）検診・子宮頸がん検診 ※エコー検診の日程における子宮頸がん検診は午後のみ実施します。

と き	検 診 場 所	受 付 時 間	定 員			
			Web(6日受付開始)		電話(14日受付開始)	
			乳がん	子宮頸がん	乳がん	子宮頸がん
12月22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	10人	-	7人	-
		② 午前10時～11時	10人	-	7人	-
		③ 午後 1時～ 2時	10人	15人	10人	10人
		④ 午後 2時～ 3時	10人	15人	10人	10人

注 意

- 検診には予約が必要です。予約していない場合は、当日来所されましても受診できません。
- 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。

令和6年4月1日～令和7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。

令和6年度 高齢者などインフルエンザ・新型コロナワクチン予防接種について

予防接種法に基づき、高齢者などのかたを対象に、それぞれの感染症の発症予防や重症化予防を目的にインフルエンザおよび新型コロナワクチン予防接種(定期接種)を実施します。本人の意思で接種を希望する場合のみ接種することができます。

	インフルエンザ	新型コロナワクチン
対象者	鳥羽市に住民登録があり、接種日当日に①または②に該当するかた ①65歳以上のかた ②60～64歳で、 ・心臓、じん臓、呼吸器の機能に、身の回りの生活が極度に制限される程度の障がいがあるかた ・ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいがあり、日常生活がほとんど不可能な程度の障がいがあるかた (概ね身体障がい程度1級に相当するかた)	
実施期間	10月1日(火)～ 令和7年1月31日(金)	11月1日(金)～ 令和7年3月31日(月)
個人負担額	1,500円	2,100円 ※令和7年度以降は変更になる可能性があります
実施医療機関	【市内実施医療機関】 赤坂クリニック、小林内科クリニック、中村クリニック、はね小児科医院、山崎整形外科医院(インフルエンザのみ)、各市立診療所 ※市外(三重県内)の医療機関でも接種できますが、ご自身で直接医療機関に確認してください。	
持ち物	マイナンバーカード(健康保険証)、健康手帳、予診票 ※予診票は、実施医療機関、健康福祉課健康係にあります (接種券一体型予診票の送付はありません)	

- 定期接種対象外のかたで、接種を希望する場合は、「任意接種」として全額自費で接種することができます。接種をお考えの医療機関に直接相談してください。

市内実施医療機関で使用する新型コロナワクチンの種類

市内実施医療機関	新型コロナワクチン				
	ファイザー (コミナティ)	モデルナ (スパイクバックス)	第一三共 (ダイチロナ)	武田薬品工業 (ヌバキンビット)	Meiji Seika ファルマ (コスタイベ)
	mRNAワクチン			組み換えタンパクワクチン	mRNAワクチン (レプリコン)
赤坂クリニック	○				
小林内科クリニック	○			○	
中村クリニック	○			○	
はね小児科医院	○			○	
各市立診療所	○				

※令和6年10月21日時点の状況です。

※流通状況などにより使用ワクチンが変更になる場合があります。予約時に確認してください。

はちまるにいまる 11月は 8020推進月間 です

8020(はちまるにいまる)運動 とは「80歳になっても20本以上の歯を保とう」という運動です。健康で豊かな生涯を送るには、自分の歯でよく噛んで食べることが大切です。

むし歯や歯肉炎・歯周病などの早期発見・早期治療のために、日ごろからセルフケア(丁寧な歯みがき)や定期的な歯科健診の受診など、歯と口の健康づくりに取り組みましょう。



【歯周病検診】11月30日(土)まで

市内実施歯科医院にて実施しています。対象者で、まだ受診していないかたは、ぜひ受診してください。

対象者 令和6年度に満20、30、40、50、60、70歳になるかた

※対象となるかたへは、案内はがき(受診券)を5月下旬に郵送しています。紛失されたかたは、健康福祉課健康係へ連絡してください。



行こうよ! 献血 ～献血は命をつなぐボランティアです～

血液は人工的に造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絶えず供給するために献血が必要とされています。

少子高齢化が進み、献血に協力できる年齢層の人口が減少傾向にあるため、血液の安定的な供給に影響を及ぼしかねない状況です。

少しの勇気と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WEB会員サービス「ラブラッド」アプリのダウンロードと会員登録をお願いします

献血予約が可能になり、ポイントをためて記念品と交換できるなどさまざまなサービスを受けることができます。各ストアで「ラブラッド」と検索してください。

三重県赤十字血液センターではLINEサービスを行っています

三重県内の献血情報を配信しているので、友だち登録をお願いします。



三重県赤十字
血液センター
LINEサービス

献血に行こう

▶ 献血バス(400ml 全血献血のみ実施)

	と き	と ころ
11月19日(火)	午前10時～11時	鳥羽共同工場協同組合
	午後1時～ 3時	シンフォニアテクノロジー(株)鳥羽工場
	午後3時45分～ 4時45分	鳥羽テクノメタル(株)
11月21日(木)	午前9時30分～11時	鳥羽保健福祉センターひだまり
	午後1時～ 4時	鳥羽商船高等専門学校 ※一般参加不可
11月28日(木)	午前10時～11時30分	イオン鳥羽店
	午後1時～ 4時	

▶ 献血ルームハートワン(全血献血、成分献血を実施)

伊勢市船江1丁目471-1ミタス伊勢内(金曜休み)

☎0120 ②5 7821

受付時間 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

※予約による献血にご協力ください。



11月は「乳幼児突然死症候群(SIDS)」の対策強化月間です

- SIDSは、何の予兆や既往歴もないまま乳幼児が死に至る、原因の分からない病気で、**窒息などの事故とは異なります。**
- 年々減少傾向ではあるものの、令和4年には全国で47名の乳幼児がSIDSで亡くなっており、乳児期の死亡原因としては第4位となっています。

乳幼児突然死症候群(SIDS)は12月以降の冬期に発症しやすい傾向があることから、こども家庭庁は、毎年11月を乳幼児突然死症候群(SIDS)の対策強化月間と定めています。

SIDSの予防方法は確立していませんが、以下の3つのポイントを守ることにより、SIDSの発症率が低くなるというデータがあります。赤ちゃんをSIDSから守るため、お母さんやお父さんだけでなく、赤ちゃんの身近にいるすべての人が、SIDSについて理解を深め、SIDSの発症リスクを低くする取組に協力しましょう。

(参考)
普及啓発用
リーフレット



ポイント1

1歳になるまでは、寝かせる時はあおむけに寝かせましょう



ポイント2

母乳が出る場合は、できるだけ母乳で育てましょう



ポイント3

たばこをやめましょう



とばっ子ハッピーセミナー 子育て支援センター ☎ ㉕7225

ハピサタ講座 「親子で防災講座」

親子で、防災についての知識を高めましょう。

- とき** 11月19日(火) 午前10時～11時
- ところ** 子育て支援センターあそびの広場「だっこ」
- 講師** 子育て応援!!0.1.2.3サークル 山本 道子氏
- 対象** 市内在住の未就園児までのお子さんとその保護者
- 募集組数** 7組
- 申込期限** 11月15日(金)



申込フォーム

ハピサタ講座 「みんなでクッキング」

お子さんと一緒に和菓子作りに挑戦してみませんか。パパ、ママ、おじいちゃんおばあちゃんどなたでも参加していただけます。

- とき** 12月7日(土) 午前10時～正午
- ところ** 保健福祉センターひだまり2階・ひだまりホール クッキングルーム
- 講師** 市管理栄養士 **準備物** エプロン、マスク、三角巾、手拭き
- 対象** 市内在住の4歳児以上小学校低学年までの子どもとその家族
※アレルギーのかたは可能な限り対応しますので申し込みの際にお知らせください。
- 募集組数** 5組
- ※応募多数の場合、初めてのかたを優先します。参加していただけるかたには11月22日(金)までにメールでお知らせします
- 申込期限** 11月14日(木)



申込フォーム