

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

令和7年度標語「歯みがきで 丈夫な体の 基礎づくり」

歯と口腔の健康を守ることは、「口から食べる」「人と話すこと」などの機能を維持することにつながっています。そしてそれは歯みがきなど自分で行う「セルフケア」と治療や健診など歯科医院で行う「プロフェッショナルケア」の両輪で取り組むことにより守ることができます。

定期的に歯科医院にて健診を受け、自分に合った適切なセルフケアを知ることは大切です。

市では節目の年齢で歯周疾患検診を実施しています。

対象となる方へは5月下旬に案内ハガキを郵送します。この機会に、ご自身の歯の健康を考えてみませんか。

歯周疾患検診

実施期間 6月2日(月)～令和8年2月28日(土)

対 象 鳥羽市に住所を有し、下記の年齢のかた

- 20歳 平成17年4月2日～平成18年4月1日生まれ
- 30歳 平成 7年4月2日～平成 8年4月1日生まれ
- 40歳 昭和60年4月2日～昭和61年4月1日生まれ
- 50歳 昭和50年4月2日～昭和51年4月1日生まれ
- 60歳 昭和40年4月2日～昭和41年4月1日生まれ
- 70歳 昭和30年4月2日～昭和31年4月1日生まれ

費 用

無料 ※治療が開始となる場合は、保険診療となるため自己負担が必要です。

実施協力歯科医院

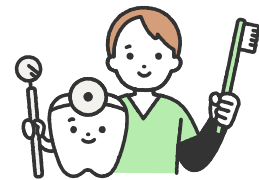
木村歯科医院 TEL 26-2588

久保歯科医院 TEL 26-6480

高丘歯科医院 TEL 21-2002

寺本歯科医院 TEL 25-2539

西井歯科 TEL 26-4500



献血にいこう!

献血バス(400ml全血献血のみ実施)

下記の通り献血を実施します。みなさんのご協力をお願いします。

と き 6月4日(水) 午前9時30分～11時

ところ 保健福祉センター ひだまり



プレパパママ教室

要予約



対 象 妊婦のかたとその家族
(妊婦のかたのみでも参加できます)

と き 6月30日(月) 午前9時30分～正午

内 容 ○講義
●妊娠中の過ごし方や出産の話、妊娠中の栄養の話など
講師：助産師・管理栄養士・保健師

○体験
●抱っこの仕方、オムツの替え方
●沐浴実習(希望者)
●パパの妊婦疑似体験(希望者)

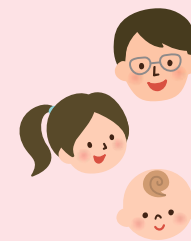
ところ 保健福祉センターひだまり2階・ひだまりホール

持ち物 母子健康手帳

募集組数 5組(先着順)

申込期限 6月23日(月)

～ひだまり通信～



健康いいね!



「ひだまり」

申込・問い合わせ 健康福祉課健康係 TEL 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。

受動喫煙のない社会を目指して ～私たちができることをみんなで考えよう～

受動喫煙はどんな影響があるの?

たばこが健康に悪影響を及ぼすことは、多くの人が知るところです。喫煙は、肺がんをはじめとする多くのがん、心臓病や脳卒中などの循環器疾患、喘息や慢性閉塞性肺疾患(COPD)などの呼吸器疾患などにかかるリスクを高めます。

そのリスクは、たばこを吸わない人へ及ぶこともあります。喫煙者が吸い込む煙(主流煙)だけでなく、たばこから立ち昇る煙(副流煙)や喫煙者が吐き出す煙(呼出煙)にも、ニコチンやタールはもちろん、多くの有害物質や発がん性物質が含まれています。

本人は喫煙しなくても身の回りのたばこの煙を吸わされてしまうことを受動喫煙と言います。実は、たばこの有害物質は、主流煙よりも副流煙に多く含まれています。家族に喫煙者がいたり、喫煙可能なお店で働いたりするなど、受動喫煙にさらされる機会が多い人は、肺がん、虚血性心疾患、脳卒中、乳幼児突然死症候群などのリスクが高くなるなど、健康への悪影響を受けることが分かっています。

健康増進法が改正され、受動喫煙を防ぐための取組が「マナー」から「ルール」へと変わっています。ルールを確認して、望まない受動喫煙を防ぎましょう。



受動喫煙対策ルールは次のとおりです。

- 1 多くの人がいる施設や鉄道、飲食店などの施設は、原則屋内禁煙。
- 2 保護者が一緒でも20歳未満の人は、喫煙エリアへの立入りは禁止。
- 3 施設の中に喫煙室がある場合には、施設の主たる出入口となる場所と喫煙室の出入口に、喫煙室の種類に応じた標識(ステッカーもしくはプレートなど)を掲示。

屋外や家庭などで喫煙する際にも、望まない受動喫煙を防ぐために、周囲へのご配慮をお願いします。たばこを吸う人もたばこを吸わない人も、それぞれがお互いの立場を尊重し、気持ちよく過ごせる環境をつくっていきましょう。

厚生労働省では、毎年、5月31日の「世界禁煙デー」から6月6日までの1週間を「禁煙週間」と定めています。これを機会に、たばこの煙が健康に及ぼす影響について考えてみませんか。

結核健康診断・肺がん検診

結核や肺がんの早期発見のために、年に1回健(検)診を受けましょう。特に65歳以上のかたは結核健康診断を毎年受診するよう感染症法に定められています。65歳以上のかたで肺がん検診を受診されたかたは、結核健康診断を兼ねています。

- 対 象** 鳥羽市に住民登録のあるかた
- 結核……昭和36年4月1日までに生まれたかた
 - 肺がん…昭和61年4月1日までに生まれたかた

- 検 診 料**
- 結核……無料
 - 肺がん…350円(70歳以上のかたは無料)

※肺がん検診を受けるかたで、たばこをたくさん吸うなどの条件に該当し、希望されるかたは、かく痰検診(2,000円)も受診できます。

- 注 意**
- ・予約は必要ありません。健康手帳を持参のうえ、検診会場へ直接お越しください(お持ちでないかたは当日発行します)。
 - ・待ち時間短縮のため着脱しやすい服装でお越しください。

と き	検診場所	受付時間
7月2日 (水)	船津消防団格納庫前	午前9時～9時30分
	伊勢農協鳥羽支店 (JA鳥羽志摩 鳥羽支店)	午前9時45分～10時45分
	白木コミュニティセンター	午前11時～11時30分
	漁協安楽島支所	午後1時15分～2時
	ひだまり (休日夜間応急診療所)	午後2時15分～3時30分
7月3日 (木)	漁協和具浦支所	午後1時～3時
	漁協答志支所	午後3時30分～5時30分
7月4日 (金)	漁協答志支所	午前8時45分～10時30分
	桃取健康管理増進センター	午後0時30分～5時
7月9日 (水)	神島診療所	午後0時30分～3時
7月14日 (月)	鳥羽市役所西庁舎	午前8時30分～9時10分
	漁協小浜支所	午前9時30分～9時50分
	池上公園	午前10時～11時
	堅神公民館	午前11時10分～11時30分
	浦村農村婦人の家	午後1時30分～2時
	漁協浦村支所	午後2時15分～2時45分
	漁協石鏡支所	午後3時～4時
7月16日 (水)	坂手診療所	午前9時45分～正午
	菅島診療所	午後2時30分～4時45分
7月29日 (火)	ひだまり (休日夜間応急診療所)	午前8時30分～9時30分
	堅子消防庫前	午前10時30分～10時50分
	旧千賀漁協前	午前11時10分～11時30分
	畔蛸コミュニティセンター	午前11時45分～正午
	漁協相差支所	午後1時20分～2時
	漁協国崎支所	午後2時30分～3時30分

6月は食育月間 毎月19日は「食育の日」です

食べることは生きることであり、健康な体や心を育むことにつながります。栄養バランスや食品ロス削減などについて、正しい知識を身につけましょう。

