

がん検診のご案内

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(火)～11月30日(日)

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・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。
 ・治療中の方は、がん検診としての受診ができない場合があります。主治医と相談してください。
 ・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。

	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61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51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31年4月2日～平成18年4月1日生まれのかた
 ・乳がん 昭和31年4月2日～昭和61年4月1日生まれのかた

検診期間 7月1日(火)～令和8年3月31日(火)
 (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・乳がんともに 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で、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・注意点	
赤坂クリニック (要予約) TEL 0599-21-0001	検診日時 基本的に毎月第2土曜日午後 ※女性産婦人科医が実施します。くわしくは、問い合わせてください。
県立志摩病院(健診室) (要予約) TEL 0599-43-0501	予約受付 平日(午後1時～4時) 検診日時 月曜～金曜日
伊勢ひかり病院 (要予約) TEL 0596-22-1155	予約受付 平日(午後2時～4時30分) 検診日時 火曜・木曜・金曜日(午前9時～正午)
豊和病院 TEL 0599-43-1511	検診日時 月曜・金曜日(午前9時～正午・午後3時～5時30分) 火曜日(午前9時～正午) ※臨時休診あり
小原産婦人科 TEL 0596-28-8111	検診日時 月曜・水曜・金曜日(午前9時～正午、午後3時～5時) 土曜日(午前9時～正午) ※受付終了時刻の10分前までにお越しください。 ※くわしくは、HPで確認してください。
菊川産婦人科 TEL 0596-23-1515	※なるべくご予約の上、受診してください。
玉石産婦人科(要予約) TEL 0596-22-5656	
てらだ産婦人科 TEL 0596-35-0311	
やまぐちレディースクリニック(要予約) TEL 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 TEL 0596-28-5570	検診期間 令和8年1月7日(水)～3月31日(火) 休診日 木曜・土曜日の午後、日曜日、祝日 ※予約不要(待ち時間が長くなりますのでご了承ください) ※検診期間が変更となる場合があります。 ※診察の混雑状況によって早期に受付を終了することがあります。
県立志摩病院(健診室) (要予約) TEL 0599-43-0501	予約受付 平日(午後1時～4時) 検診期間 7月2日(水)～令和8年3月27日(金) 検診日時 水曜・木曜・金曜日(午前のみ) ※予約状況によって希望にそえない場合がございますのでご了承ください。
市立伊勢総合病院(健診センター) (要予約) TEL 0596-23-5416	予約受付 11月1日(土)以降の平日(午後2時～4時30分) ※12月29日～令和8年1月3日は除く 検診期間 令和8年2月2日(月)～3月31日(火)の月曜～水曜日 ※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。
伊勢赤十字病院(健診センター) (要予約) TEL 0596-65-5021	予約受付 12月1日(月)(午後1時～4時)から 検診期間 令和8年1月5日(月)～3月13日(金)の火曜～金曜日(祝日を除く) ※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。

子育て応援講座 キッズビクス



対 象 乳幼児とその保護者

と き 7月31日(木)
午前10時30分～11時30分
※当日受付(申込不要)

と ころ 保健福祉センターひだまり2階・ひだまりホール

内 容 お子さんと一緒にリズムに乗って行うふれあい体操です。小さなお子さんも楽しめます。

健康いいね!

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。

ファミリー料理教室 ～野菜をおいしく食べよう～

要予約



市食生活改善推進連絡協議会と共催で料理教室を開催します。

対 象 小学生とその保護者

と き 7月29日(火) 午前10時～正午ごろ

と ころ 保健福祉センターひだまり2階・ひだまりホール

内 容 夏野菜を使った調理実習

持ち物 エプロン・三角巾・子ども用スリッパ

参加費 1人200円

募集組数 8組(先着順)

申込期限 7月22日(火)



マダニ媒介感染症に注意しましょう!

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

畑や野山に立ち入る際の注意事項(マダニに咬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除け剤に補助的な効果があると言われています。長く畑や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 畑や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 畑や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 着替えや入浴の際に、吸血したマダニが体に付着していないか確認しましょう。マダニは毛髪に覆われた部分、頸部や肩、背中、脇の下や下腹部、臀部など目が届きにくい場所を好んで吸血します。



マダニに咬まれた時の注意事項

- マダニに咬まれたときは、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最寄りの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てください。

マダニ媒介感染症

- ① 畑や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が生息しています。マダニに咬まれた後「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ます。
- ② 三重県では伊勢志摩地方を中心に年間50件程度の日本紅斑熱症例が報告されています。また2015年以降はSFTSの患者も発生しています。

- ③ これらの疾患の多くはマダニの活動時期に一致し、春から秋にかけて発生します。マダニに咬まれたことに気づかず発症する方もいます。
- ④ マダニに咬まれても、これらの疾患を発症する可能性は1%に満たないと考えられますが、**流行時期に上記の症状があれば、発症した可能性があります。医療機関を受診し、医師にマダニに咬まれた可能性があることを告げましょう。**
- ⑤ 通常、人から人に感染することはありません。

問い合わせ先 三重県伊勢保健所健康増進課 TEL 0596-27-5137

がん検診のご案内

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(火)～11月30日(日)

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・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。
 ・治療中の方は、がん検診としての受診ができない場合があります。主治医と相談してください。
 ・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です。

	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61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51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31年4月2日～平成18年4月1日生まれのかた
 ・乳がん 昭和31年4月2日～昭和61年4月1日生まれのかた

検診期間 7月1日(火)～令和8年3月31日(火)
 (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・乳がんともに 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で、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・注意点	
赤坂クリニック (要予約) TEL 0599-21-0001	検診日時 基本的に毎月第2土曜日午後 ※女性産婦人科医が実施します。くわしくは、問い合わせてください。
県立志摩病院(健診室) (要予約) TEL 0599-43-0501	予約受付 平日(午後1時～4時) 検診日時 月曜～金曜日
伊勢ひかり病院 (要予約) TEL 0596-22-1155	予約受付 平日(午後2時～4時30分) 検診日時 火曜・木曜・金曜日(午前9時～正午)
豊和病院 TEL 0599-43-1511	検診日時 月曜・金曜日(午前9時～正午・午後3時～5時30分) 火曜日(午前9時～正午) ※臨時休診あり
小原産婦人科 TEL 0596-28-8111	検診日時 月曜・水曜・金曜日(午前9時～正午、午後3時～5時) 土曜日(午前9時～正午) ※受付終了時刻の10分前までにお越しください。 ※くわしくは、HPで確認してください。
菊川産婦人科 ※なるべくご予約の上、受診してください。 TEL 0596-23-1515	
玉石産婦人科(要予約) TEL 0596-22-5656	
てらだ産婦人科 TEL 0596-35-0311	
やまぐちレディースクリニック(要予約) TEL 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 TEL 0596-28-5570	検診期間 令和8年1月7日(水)～3月31日(火) 休診日 木曜・土曜日の午後、日曜日、祝日 ※予約不要(待ち時間が長くなりますのでご了承ください) ※検診期間が変更となる場合があります。 ※診察の混雑状況によって早期に受付を終了することがあります。
県立志摩病院(健診室) (要予約) TEL 0599-43-0501	予約受付 平日(午後1時～4時) 検診期間 7月2日(水)～令和8年3月27日(金) 検診日時 水曜・木曜・金曜日(午前のみ) ※予約状況によって希望にそえない場合がございますのでご了承ください。
市立伊勢総合病院(健診センター) (要予約) TEL 0596-23-5416	予約受付 11月1日(土)以降の平日(午後2時～4時30分) ※12月29日～令和8年1月3日は除く 検診期間 令和8年2月2日(月)～3月31日(火)の月曜～水曜日 ※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。
伊勢赤十字病院(健診センター) (要予約) TEL 0596-65-5021	予約受付 12月1日(月)(午後1時～4時)から 検診期間 令和8年1月5日(月)～3月13日(金)の火曜～金曜日(祝日を除く) ※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。

子育て応援講座 キッズビクス



対 象 乳幼児とその保護者

と き 7月31日(木)
午前10時30分～11時30分
※当日受付(申込不要)

と ころ 保健福祉センターひだまり2階・ひだまりホール

内 容 お子さんと一緒にリズムに乗って行うふれあい体操です。小さなお子さんも楽しめます。

健康いいね!

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。

ファミリー料理教室 ～野菜をおいしく食べよう～

要予約

市食生活改善推進連絡協議会と共催で料理教室を開催します。

対 象 小学生とその保護者

と き 7月29日(火) 午前10時～正午ごろ

と ころ 保健福祉センターひだまり2階・ひだまりホール

内 容 夏野菜を使った調理実習

持ち物 エプロン・三角巾・子ども用スリッパ

参加費 1人200円

募集組数 8組(先着順)

申込期限 7月22日(火)



マダニ媒介感染症に注意しましょう!

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

畑や野山に立ち入る際の注意事項(マダニに咬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除け剤に補助的な効果があると言われています。長く畑や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 畑や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 畑や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 着替えや入浴の際に、吸血したマダニが体に付着していないか確認しましょう。マダニは毛髪に覆われた部分、頸部や肩、背中、脇の下や下腹部、臀部など目が届きにくい場所を好んで吸血します。



マダニに咬まれた時の注意事項

- マダニに咬まれたときは、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最寄りの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てください。

マダニ媒介感染症

- ① 畑や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が生息しています。マダニに咬まれた後「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ます。
- ② 三重県では伊勢志摩地方を中心に年間50件程度の日本紅斑熱症例が報告されています。また2015年以降はSFTSの患者も発生しています。

- ③ これらの疾患の多くはマダニの活動時期に一致し、春から秋にかけて発生します。マダニに咬まれたことに気づかず発症する方もいます。
- ④ マダニに咬まれても、これらの疾患を発症する可能性は1%に満たないと考えられますが、**流行時期に上記の症状があれば、発症した可能性があります。医療機関を受診し、医師にマダニに咬まれた可能性があることを告げましょう。**
- ⑤ 通常、人から人に感染することはありません。

問い合わせ先 三重県伊勢保健所健康増進課 TEL 0596-27-5137

食中毒に注意しましょう

食中毒の原因は何？

食中毒を引き起こす主な原因は、「細菌」と「ウイルス」です。細菌が原因となる食中毒は夏場(6月から8月)に多く発生しています。

食中毒を引き起こす細菌の多くは、室温(約20℃)で活発に増殖し始め、人間や動物の体温ぐらいの温度で増殖のスピードが最も速くなります。また、細菌の多くは湿気を好むため、気温が高くなり始め、湿度も高くなる梅雨時には、細菌による食中毒が発生しやすく注意が必要です。食中毒予防として次のことに気を付けましょう。

細菌性食中毒予防の3原則

細菌による食中毒を予防するためには、「つけない」「増やさない」「やっつける」の3つが原則となります。

▶細菌を食べ物につけない=洗う・分ける

食中毒の原因菌を食べ物につけないように、調理や盛り付け、食事の前、生の肉や魚などを扱った後、トイレやおむつ交換の後などは、必ず石けんで手を洗いましょう。また、生の肉や魚などを切った包丁やまな板などの器具から、加熱しないで食べる野菜などへ菌が付着しないように、用途別にそろえるか、同じものを使用する場合は使用の都度、洗剤できれいに洗い、熱湯や台所用殺菌剤で殺菌しましょう。



▶食べ物に付着した細菌を増やさない=低温で保存する

細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になりますが、10℃以下では増殖がゆっくりとなり、マイナス15℃以下では増殖が停止します。肉や魚などの生鮮食品やお総菜などは、購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。なお、冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくりと増殖しますので、冷蔵庫を過信せず、早めに食べることが大切です。



▶食べ物や調理器具に付着した細菌をやっつける=加熱処理

ほとんどの細菌は加熱によって死滅します。加熱する料理(特に肉料理)は中心までよく加熱することが大切です。電子レンジで加熱する時は、途中でまぜるなどし、加熱ムラのないようにしましょう。また、料理を温め直す時も十分に加熱することで食中毒の予防につながります。



7月1日～8月31日は 献血にいこう! 「愛の血液助け合い運動」推進月間です

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供給するために献血が必要とされています。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。



献血の種類と主な採血基準

	全血献血		成分献血	
	400ml全血献血	けっしょう 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です。

献血にいこう!

●献血バス(400ml全血献血のみ実施)

とき 8月5日(火)
午前10時~午後0時30分
午後2時~4時

ところ 市役所西庁舎4階・大会議室
※骨髓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 ☎0120-25-7821

※予約による献血にご協力ください。