③希望の検診内容・日程を選択する。

⑤入力内容を確認し、送信ボタンを押す。

の予約が可能な場合があります。

申込方法•申込期間

Webでの申込手順

11月13日(木)~ (受付時間は平日の午前8時30分~午後5時15分)

### 女性がん検診

対 **象** 平成18年4月1日までに生まれた女性

集団がん検診(検診バスでの検診)

11・12月実施分の予約を受け付けます

■申込方法①(先行) Web予約フォームでの申し込み

①下記の表から希望の検診方法・日程を決める。

11月6日(木)午前8時30分~11日(火)午後5時まで

● 電話に先行してWebでの予約が可能ですので、ぜひ利用してください。

(持 5 物) バスタオル(乳がん検診受診者のみ)、無料クーポン券・健康手帳(いずれもお持ちのかたのみ)

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

●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

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)。

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)。

⑥受付完了(メールアドレスを登録されたかたには、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 (ELL 25-1146)まで連絡してください。

こちらから申し込み

**URL** https://logoform.jp/form/

zFmw/1238337

- **自己負担額** 乳がん:1,700円、子宮頸がん:1,000円(いずれも70歳以上は無料)
- ●乳がん(マンモグラフィ)検診・子宮頸がん検診

			定員			
とき	検診場所 受付時間	受 付 時 間	Web(4日受付開始)		電話(13日受付開始)	
			乳がん	子宮頸がん	乳がん	子宮頸がん
11月25日(火) 12月14日(日)※ 12月16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14日(日)は正面玄関で実施	① 午前 9時~10時 ② 午前10時~11時 ③ 午後 1時~ 2時 ④ 午後 2時~ 3時	①~④ 各10人	①~④ 各15人	①、② 7人 ③、④ 10人	①~④ 各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。

先行Web予約·電話予約

ORコード

			定員			
とき	検 診 場 所	受 付 時 間	Web(48	3受付開始)	電話(138	3受付開始)
			乳がん	子宮頸がん	乳がん	子宮頸がん
12月21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 ② 午前10時~11時 ③ 午後 1時~ 2時 ④ 午後 2時~ 3時	①~④ 各10人	①、② なし ③、④ 各15人	①、② 各7人 ③、④ 各10人	①、② なし ③、④ 各10人

- 注 意 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7年7月~令和8年3月に医療機関で市の乳がん検診(マンモグラフィ検診)・子宮頸がん検診を受診する かたは、集団検診は受診できません。

### プレパパママ教室

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 11月17日(月) 午前9時30分~正午

- 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 募集人員 5組(先着順)
- 申込期限 11月10日(月)



# 「ひだまり」

申込・問い合わせ 健康福祉課健康係 匪 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。

## 子育て応援講座 -親子でリトミックー

音楽に合わせて親子でスキンシップを図り ながら楽しくからだを動かす遊びです。申し 込みは不要です、気軽に参加してください。

- 対象 乳幼児とその保護者
- とき 12月4日(木) 午前10時30分~11時30分
- ところ 保健福祉センターひだまり 2階・ひだまりホール
- 講 師 林 千里先生

### 子育て応援講座

### -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6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
- 持ち物 スポーツタオル(なければフェイスタオル)
- 講師 岩橋 育美先生

### 11月は 8020推進月間 です

### -11月8日は「いい歯の日|-

8020 (はちまるにいまる)運動は、「80歳になっても20本以上の歯を保とう| という取り組みです。20本以上の歯があれば、食べ物をしっかり噛み、味わっ て食べられます。

健康で豊かな生活のために、歯と口の健康づくりに取り組みましょう。むし歯 や歯周病を早く見つけて治療するため、日ごろの歯みがきと定期的な歯科健診が 大切です。

### 【歯周疾患検診】令和8年2月28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7年度に満20、30、40、50、60、70歳になるかた

※対象者へは、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。



7 広報 とは 合和7年11月1日号

広報 とは 合和7年11月1日号 6

### 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5年には全国で48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5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り組みに協力しましょう。



#### 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

こどもに関わるすべ ての大人は、たばこ をやめましょう

※たばこはSIDSの発症 要因のひとつです。



### 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。 ※献血カードと献血手帳の発行・更新は、令和8年1月4日(日) で終了します。

#### ラブラッドアプリのダウンロードはこちらから



**4**iPhone



Android▶

### 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。



LINEサービス

#### 献血に行こう

▶献血バス(400m0全血耐血のみ実施)

MML/バイマのIII 上面間に UVOグクス III /				
とき		ところ		
11⊟6□(★)	午前10時~午後0時30分	市役所西庁舎		
11月6日(木)	午後2時~ 4時	[]1文列四] 古		
12月1日(月)	午前9時30分~11時	保健福祉センターひだまり		

#### ▶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) [正] 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。



#### 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。 時間は、午後1時30分から3時20分まで(1人30分)です。

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、相談は予約制となっていますので、事前に伊勢保健所 地域 保健課( 回 0596-27-5148)までお電話ください。

#### 令和7年度こころの健康相談日程表

	とき		ところ		
	令和7年	11月20日(木) ※日程が変更と なりました。	三重県伊勢 庁舎(ヘルス		
	令和8年	1月22日(木)	サポート室)		
		3月26日(木)			

#### 11月14日は「世界糖尿病デー」です

#### 糖尿病予防を心がけて生活してみましょう

#### 糖尿病とは

インスリン(膵臓から出る血糖値を下げるホルモン)が 十分に働かないため、慢性的に血液中の血糖が増えて血糖 値が高くなってしまう病気です。

糖尿病の多くは生活習慣病や体質の影響により、インス リンが出にくくなったり、インスリンが効きにくくなった りして血糖値が高くなることが原因です。



〈高血糖〉



厚生労働省「みんなで知ろう!からだのこと」より

#### 糖尿病の合併症

血糖値が高い状態が続くと、特に細い血管を傷つけ、糖尿病性網膜症や腎症、神経障害に加え、心筋梗塞や 脳梗塞などさまざまな合併症を招きます。

#### 糖尿病を予防するための生活習慣 ~ちょっとした心がけで糖尿病を予防しよう!~

#### 食事

- ●3食規則正しく食べましょう。朝食を抜くなど食べるリズムの乱れは、膵臓に負担を かけ、インスリンの働きが悪くなる原因となります。
- ゆっくりよく噛んで早食いをやめましょう。
- バランスのとれた食事を心がけましょう。主食・主菜・副菜を組み合わせて食べると、 バランスが整いやすくなります。
- ●野菜、海藻、きのこなどの食物繊維が多い食品を最初に食べましょう。野菜、海藻、きのこ類に含まれる食物 繊維は、糖の吸収が緩やかになります。
- ●食べすぎは肥満に繋がります。肥満になるとインスリンの働きが悪くなるため、食事は腹8分目を心がけましょう。
- 減塩を心がけましょう。塩分のとりすぎは、血管に負担をかけ、動脈硬化などを起こしやすくします。



- ●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。そうする ことで、血糖値を下げるインスリンの働きが活発になります。
- ●できる限り、エスカレーターやエレベーターを利用せず、階段を使う ことを心がけましょう。

#### 体調管理

- ●体重を毎日はかり、自分の体のことを知りましょう。
- ●しばらく健診を受けていない、または受けていても結果を放置している 人は健診を受けることや、結果を確認することから始めましょう。





9 広報 とは う和7年11月1日号 広報 とは 合和7年11月1日号 8

### 母子健康手帳アプリ「とばっ子すくすくアプリ」の配信を開始します

11月4日(火)から、母子健康手帳アプリ「とばっ子すくすくアプリ」の配信を開始します。 妊娠期から子育て期までの母子健康手帳の記録を残すことができるほか、 市からのお知らせが届くなど、便利な機能が搭載されていますので、ぜひ登録してください。

※アプリは母子健康手帳を補うものです。紙の母子健康手帳は引き続き配布・利用します ので、無くさないよう大切に保管してください。



#### 「とばっ子すくすくアプリ」でできること

- 妊娠中の記録(妊娠中の体重グラフ、妊婦健診・歯科健診の記録、胎児発育曲線)
- ●子どもの成長記録(身長・体重、健診結果)
- ●予防接種スケジュール管理とリマインド通知(受け忘れ防止)
- ●できたよ記念日の登録(胎児・子どもの成長に合わせて写真と一緒に思い出が残せます)
- ●市からの子育て情報の受信
- ●11カ国12言語に対応
- ※「とばっ子すくすくアプリ」は母子モ(株)の母子手帳アプリ「母子モ」 を利用したサービスです

#### アプリの登録方法

①アプリをダウンロード
iPhone(App Store)
Android(Google Play)





②お子さんの性別・出産予定日(生年 月日)・郵便番号を登録する

## 国民健康保険からのお知らせ

市民課保険年金係 皿 25-1148

## 特定健診を受診しましょう ~40歳から受診できます~

特定健診の目的は、病気の発症を未然に防ぐこと、また病気を早期に発見して治療を行うことにあります。令和5年度の受診率は55.1%と県内各市町のなかでも高い受診率となっていますが、引き続き健診の重要性をご理解いただき、ぜひ受診してください。

受診券を紛失した場合、再発行ができますの で市民課まで連絡してください。

また、健診結果に基づいて、食事や運動の

令和5年度 特定健診受診率 (男女・年齢階層) (%) 80.0 69.5 61.2 60.0 51.2 49.2 62.6 46.2 46.5 38.5 55.7 40.0 41.5 39.6 33.6 30.6 20.0 男性 ——女性 0.0 40~44 45~49 50~54 55~59 60~64 65~69 70~74 (歳)

生活習慣を見直すため保健指導を実施しています。ぜひ、積極的な参加をお願いします。

- ○40歳~59歳の年齢層の受診率が低くなっています。自分自身の体を大切に、健康を守るためにも受診しましょう。
- ○令和7年度の特定健診は、11月30日で終了しますので、早めに医療機関に予約してください。

#### 健康診断の結果

特定健診の対象者のかた(40~74歳(一部75歳))で、令和7年4月~令和8年3月の間に、国民健康保険の特定 健診を受けずに、会社などの健康診査や自身で人間ドックを受診したかたは、健診結果の提出にご協力をお願い します。

●提出先 市民課保険年金係または各連絡所

●提出期限 令和8年3月31日(火)