

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。

～ひだまり通信～

健康いいね！

申込・問合せ 健康福祉課健康係 ☎ ②5 1146

●高齢者肺炎球菌予防接種



高齢者の肺炎球菌による肺炎の感染予防・重症化を防ぐため、肺炎球菌ワクチンが予防接種法に基づく定期予防接種となっています。

※すでに肺炎球菌ワクチンの接種を受けたかたは定期接種の対象になりません。

対象

- ・市に住民登録があり、平成29年3月31日までに65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳となるかた(対象者には4月に案内通知を郵送しています)
- ・接種日時点で60歳～65歳未満のかたで、心臓、腎臓、呼吸器の機能に自己の身の日常生活活動が極度に制限される程度の障がいやヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいがあるかた(案内通知はありませんので、医師と相談のうえ、接種を希望する場合は連絡してください)

接種期限 平成29年3月31日(金)

個人負担額 3,000円

(生活保護受給者は無料)



対象	生年月日
65歳となるかた	昭和26年 4月 2日～昭和27年 4月 1日
70歳となるかた	昭和21年 4月 2日～昭和22年 4月 1日
75歳となるかた	昭和16年 4月 2日～昭和17年 4月 1日
80歳となるかた	昭和11年 4月 2日～昭和12年 4月 1日
85歳となるかた	昭和 6年 4月 2日～昭和 7年 4月 1日
90歳となるかた	昭和 元年 4月 2日～昭和 2年 4月 1日
95歳となるかた	大正10年 4月 2日～大正11年 4月 1日
100歳となるかた	大正 5年 4月 2日～大正 6年 4月 1日

●ゴールデンウィーク期間中の休日・夜間 応急診療所の開設

休日・夜間応急診療所は、保健福祉センターひだまり内に併設されています。

連絡先 三重県救急医療情報センター

☎ 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受診となりますので、受診の際は問い合わせてください)

受付時間 診療日	昼間		夜間
	9:30～ 11:30	13:00～ 16:00	19:30～ 21:30
5月1日(日)	○	○	×
5月2日(月)	×	×	×
5月3日(火・祝)～ 5日(木・祝)	○	○	×
5月6日(金)～ 7日(土)	×	×	○
5月8日(日)	○	○	×

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、各種医療資格証を持参してください。
- ・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へ問い合わせてください。

また、医療ネットみえ(救急医療情報システム)で、パソコン・携帯電話などで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

URL <http://www.qq.pref.mie.jp/>

携帯電話による医療機関案内

URL <http://www.qq.pref.mie.jp/k/>

音声・ファクスによる案内(無料)

☎ 0800-100-1199

●乳がん検診・子宮頸がん検診

要予約

対象 鳥羽市に住民登録のあるかた
乳がん…年齢制限はありません
子宮頸がん…平成9年4月1日までに生まれたかた

検診料 乳がん…1,700円(70歳以上無料)
子宮頸がん…800円(70歳以上無料)

日程表

乳がん検診(マンモグラフィ)・子宮頸がん検診

と き	と ころ
6月 3日(金)	13:00~13:30 浦村農村婦人の家
	14:15~15:30 鳥羽磯部漁協浦村支所
6月 4日(土)	13:00~13:30 漁協小浜支所
	14:00~15:30 堅神公民館
6月 5日(日)	9:00~11:00 保健福祉センターひだまり
	13:00~15:30 (正面玄関)
6月 6日(月)	13:00~15:30 漁協国崎支所
6月 7日(火)	13:00~15:30 マリンターミナル
6月 9日(木)	13:00~15:30 畔蛸コミュニティセンター
6月14日(火)	13:00~15:30 鳥羽志摩農協鳥羽支店 (旧JA加茂)
6月15日(水)	13:00~15:30 漁協石鏡支所
6月16日(木)	13:00~15:30 漁協相差支所
6月23日(木)	13:00~15:30 マリンターミナル
6月25日(土)	9:00~11:00 保健福祉センターひだまり
	13:00~15:30 (正面玄関)

乳がん検診(エコー)・子宮頸がん検診

(午前は、子宮頸がん検診はありません)

と き	と ころ
6月11日(土)	9:00~11:00 保健福祉センターひだまり (休日・夜間応急診療所)
6月24日(金)	

※6月24日(金)の検診時は託児を設けます。
希望されるかたは検診申込時に申し込んでください。

◆乳がん検診を受けるかたへ

- ・マンモグラフィ検診は、乳房をプラスチックの板ではさんでレントゲン写真を撮ります。
- ・エコー検診は、乳房にゼリーを塗って超音波をあて、がんを示すような影がないか調べます。
- ・乳がん検診は、マンモグラフィ検診とエコー検診の2種類がありますが、1年に1回しか受診できませんので、どちらか一方を選んでください。
- ・乳がん検診を受診するかたはバスタオルをお持ちください。
- ・20~30歳代のかたは乳腺が発達しているため、マンモグラフィ検診ではうまく撮影できない場合があります。

◆注意

- ・妊娠中・授乳中・豊胸手術を受けたかたは、マンモグラフィ検診を受診できません。
- ・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(集団検診)は受診できません、受診希望のかたは医療機関に相談してください。
- ・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出る場合があります。

◆申込方法

検診日前日までに、必ず電話で予約をしてください。予約は5月2日(月)から受け付けます。定員になり次第締め切りますので、早めに申し込んでください。

なお、当日は健康手帳をお持ちください。お持ちでないかたは当日発行します。

平成28年度より、女性がん検診は集団検診と個別検診を行います。個別検診は7月1日以降の受診となり、対象の年齢に制限があります。(子宮頸がん検診…20歳以上70歳未満のかた、乳がん検診…40歳以上70歳未満のかた)また医療機関によっては、受診人数や実施期間の制限があります。検診は集団検診、個別検診を含め1年度内1回の受診となるので重複受診に注意してください。



●健康相談

対象 市民
と き 5月 9日(月)、23日(月)
午前9時~12時
担当 保健師

●こころの健康相談

要予約

対象 市民
と き 5月23日(月) 午後1時~3時
担当 保健師・福祉相談員

要予約

●胃がん検診(バリウム)

対象 市に住民登録があり、昭和51年4月1日以前に生まれたかた

検診料 800円(70歳以上無料)

申込方法 検診日前日までに電話で予約をしてください。予約は**5月2日(月)**から受け付けます。

◆注意

- ・検診日前日の午後9時から検診まで、喫煙・飲食はしないでください。
- ・これまでに胃・十二指腸の手術を受けたことのあるかたやバリウムアレルギーのあるかたはこの検診は受診できません。
- ・胃がん検診は、1年度に1度しか受けられません。7～11月に実施される市内医療機関での胃がん検診(胃カメラ)を希望されるかたは重複受診に注意してください。
- ・健康手帳をお持ちください。お持ちでないかたは当日発行します。
- ・送迎を希望するかたは、検診申込時に申し込んでください。

とき	受付	ところ	送迎 (希望者のみ)
6月 5日 (日)	9:00～11:00	保健福祉センターひだまり (正面玄関)	鳥羽磯部漁協相差支所8:10発→鳥羽磯部漁協国崎支所8:20発→鳥羽磯部漁協石鏡支所8:35発→鳥羽磯部漁協浦村支所8:40発
6月25日 (土)			①鳥羽志摩農協鳥羽支店 (旧JA加茂) 8:35発→船津消防団格納庫前8:45発 ②鳥羽磯部漁協小浜支所8:10発→鳥羽マリナターミナル8:35発→市民文化会館8:40発

※送迎の出発時間は希望人数により変更となることがあります。

●栄養教室

要予約

とき 日程表のとおり
午前9時～午後1時ごろ
(1回目および5回目は午前10時～)

ところ 保健福祉センターひだまり2階

内容 健康と生活習慣病・子どもから高齢者まで各世代の栄養・食品衛生などについての講義や家庭でできる手軽な運動の実践など。調理実習を4回実施します。

参加費 2,000円程度 **募集人員** 20人(先着順)

申込期限 6月6日(月)

日程表

1回目	6月13日(月)
2回目	6月21日(火)
3回目	6月29日(水)
4回目	7月 1日(金)
5回目	7月 8日(金)

●元氣ルーム開放

内容 健康づくりを目的とした使用が原則

とき 月曜・木曜日 午前9時～午後4時30分
水曜日 午後1時～4時30分

●乳幼児・1歳児健康相談

対象 乳幼児・1歳児

とき 5月12日(木)
午前9時～11時30分、午後1時～2時

持ち物 母子健康手帳



●ストレッチ教室

内容 5月のテーマは「腰痛予防」

とき 毎週金曜日
※5月27日はサミットのため中止します。
午前9時30分～10時15分
午前10時30分～11時15分
※どちらかの時間を選んでください。

●毎月みんなでウォーキング

とき 5月11日(水)、6月1日(水)
午前9時30分～10時30分 ※雨天中止
※6月以降は毎月第1水曜日

集合場所 市民体育館正面玄関横

●栄養相談

要予約

対象 市民

とき 月曜～金曜日 午前9時～午後5時

担当 管理栄養士