

健康いいね！

申込・問合せ 健康福祉課健康係 ☎ ㊟ 1146

●結核・肺がん検診

対 象 市に住民登録があるかた

結核…昭和27年4月1日までに生まれたかた

肺がん…昭和52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、かくたん検診(2,000円)も受診できます。

注 意 予約は必要ありません。健康手帳を持参の上、検診会場へ直接お越しください。

健康手帳をお持ちでないかたは当日発行します。また、着脱しやすい服装でお越しください。

検診日	検診場所	受付時間
7月12日(火)	漁協浦村支所	9:00～ 9:30
	浦村農村婦人の家	10:00～10:30
	漁協安楽島支所	11:00～11:30
	市民文化会館	13:00～14:00
	ひだまり(休日夜間応急診療所)	14:30～15:30
7月13日(水)	漁協小浜支所	9:00～ 9:30
	池上公園	9:45～10:45
	堅神公民館	11:00～11:30
	船津消防団格納庫前	13:00～13:30
	鳥羽志摩農協鳥羽支店(旧JA加茂)	13:45～14:15
7月14日(木)	白木コミュニティセンター	14:30～15:00
	坂手診療所	10:00～12:00
7月19日(火)	菅島診療所	14:30～17:15
	鳥羽市消防本部	8:45～ 9:00
	堅子消防庫前	9:40～10:00
	漁協千賀支所	10:10～10:30
	漁協相差支所	10:45～11:30
	漁協国崎支所	13:00～13:45
7月20日(水)	漁協石鏡支所	14:15～15:30
	神島診療所	12:30～15:00
7月25日(月)	漁協和具浦支所荷さばき場	13:00～15:00
	漁協答志支所	15:30～17:00
7月26日(火)	漁協答志支所	8:45～11:30
	桃取町健康管理増進センター	13:30～17:00

※検診日が、健康カレンダーから一部日程が変更になっていますので注意してください。

●こころの健康相談

要予約

対 象 市民

と き 6月20日(月) 午後1時～3時

担 当 保健師・福祉相談員

●プレパパママ教室

要予約



対 象 妊婦さん

(旦那さんも一緒に参加できます)

と き 7月6日(水) ※託児があります
午前10時～午後1時30分

内 容

○講義

・歯科衛生士による「妊娠中・出産後の歯の話とケア方法」

・助産師による「妊娠・出産の話」

・管理栄養士による「妊娠中の栄養の話」

・知っておきたい子育て情報の紹介

○おすすめランチの試食(昼食)

○体験(希望者)

・抱っこの仕方、オムツの替え方

・沐浴実習

・パパの妊婦模擬体験

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 10人(先着順)

申込期限 6月29日(水)

●アフタービクス

要予約



対 象 産後1か月～1年未満のお母さん

と き 6月22日(水)
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・
元気ルーム

内 容 産後のお母さんに適した軽いエアロビクスや体操

持 ち 物 室内シューズ、飲み物、タオル

申込期限 6月20日(月)

託 児 先着10人(申し込みの際にお伝えください)

●ストレッチ教室

内 容 6月のテーマは「膝痛予防」

と き 毎週金曜日
午前9時30分～10時15分
午前10時30分～11時15分

●定期予防接種を受けましょう

母子健康手帳を確認し、医師と相談の上、早めに接種しましょう。

実施場所 県内の実施医療機関（事前に電話で予約してください）

接種費用 無料

持ち物 予診票・母子健康手帳・健康保険証

※予診票がない場合は、健康福祉課（保健福祉センターひだまり・2階）に問い合わせてください。

定期予防接種の種類・対象年齢

予防接種名	対象年齢（接種回数）
ヒブ・小児用肺炎球菌	生後2か月～5歳（開始月齢で接種回数が変わります。医師と相談し接種してください）
4種混合	1期：生後3か月～90か月未満（4回）
BCG	1歳未満（1回）
水痘（水ぼうそう）	1歳～3歳未満（2回）
麻しん風しん（MR）	1期：1歳～2歳未満（1回） 2期：保育所・幼稚園の年長児。今年の対象は平成22年4月2日～平成23年4月1日生まれ（1回） （2期は平成29年3月31日までに接種してください）
日本脳炎	1期：生後6か月～90か月未満（3回） 2期：9歳～13歳未満（1回） ※平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれの人は、未接種分を1期・2期とも20歳未満まで接種が可能です。 ※平成19年4月2日～平成21年10月1日生まれの人は、1期末接種分を2期の年齢（9歳～13歳未満）で接種可能です。
二種混合	2期：11歳～13歳未満（1回）
ヒトパピローマウイルス感染症（子宮頸がん予防）	小学6年生～高校1年生相当の女子 ※現在、副反応について国が調査中のため、積極的に接種するように勧めることは見合わせています。

●お酒の飲みかた教室

要予約

対 象 20歳以上の男性

と き 7月8日（金）午後7時～8時

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 お酒の飲みすぎによる生活習慣病などにならないためのお酒の飲みかたについて、お酒に合う夕食の試食をしながら学びます。
※夕食は一食分あります。

持ち物 ノンアルコールビール1本

募集人員 12人（先着順）

申込期限 7月4日（月）

●健康づくりのための食講座（夜間編）

要予約

対 象 市民

と き 7月1日（金）午後7時～8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

内 容 肥満や生活習慣病を防ぐための食生活について※ヘルシーな夕食が付きます。

募集人員 16人（先着順）

申込期限 6月27日（月）

●毎月みんなでウォーキング

と き 毎月第1水曜日 午前9時30分～10時30分
（6月1日、7月6日）※雨天中止

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～金曜日
午前9時～午後5時

担 当 管理栄養士

●健康相談

対 象 市民

と き 6月6日（月）
20日（月）
午前9時～12時

担 当 保健師

●歯周疾患検診のお知らせ

歯周病は歯を支える組織が細菌に感染し起こる病気です。歯周病は、初期には自覚症状がなく、症状を自覚したときは進行していることがあり、むし歯の次に歯を失う大きな原因のひとつです。歯周疾患を早期に発見し、予防するために歯周疾患検診(節目検診)を受けましょう。

対 象 市内に住所があり、
生歯のある次の年齢のかた

- ・40歳(昭和51年4月2日～昭和52年4月1日生まれ)、
- ・50歳(昭和41年4月2日～昭和42年4月1日生まれ)、
- ・60歳(昭和31年4月2日～昭和32年4月1日生まれ)

検 診 料 無料
(別途治療が必要な場合は自己負担があります)

持 ち 物 健康手帳、保険証

期 間 6月1日(水)～8月31日(水)

受診医療機関 木村歯科医院、久保歯科医院、高丘歯科医院、寺本歯科医院、西井歯科
※歯周疾患検診は、医療機関への事前の予約が必要です。

●乳幼児・1歳児健康相談

対 象 乳幼児・1歳児

と き 6月9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



●女性がん検診(子宮頸がん・乳がん)の個別検診

平成28年度から集団検診に加え、個別検診を実施します。受診を希望されるかたは、健康福祉課健康係に申し込んでください。受診券を送付しますので、それを持って受診してください。(受診券がない場合は、医療機関で受診できません。)

子宮頸がん検診

対 象 昭和22年4月2日～平成9年4月1日生まれのかた

実施期間 7月1日～平成29年3月31日

実施医療機関 県立志摩病院、豊和病院、伊勢慶友病院、伊勢志摩レディースクリニック、小原産婦人科、菊川産婦人科、玉石産婦人科、寺田産婦人科、本橋産婦人科、やまぐちレディースクリニック

自己負担金 2,000円

乳がん検診

対 象 昭和22年4月2日～昭和52年4月1日生まれのかた

実施医療機関 県立志摩病院
(7月1日～平成29年3月31日)
市立伊勢総合病院
(平成29年2月1日～3月31日)
大西クリニック
(平成29年1月5日～3月31日)

※医療機関の予約状況によって、受診できない場合があります。

自己負担金 2,000円

※平成28年度の無料クーポン対象者は、子宮頸がん検診(平成7年4月2日～平成8年4月1日生まれ)・乳がん検診(昭和50年4月2日～昭和51年4月1日生まれ)です。対象者には、6月末にクーポン券および案内を送付予定です。

歯周病セルフケアQ&A

Q1「歯周病とは?」

歯周病とはプラーク(細菌の塊)によって歯の周りの骨が溶け、歯が揺れたり、歯茎が腫れたりして、最終的には歯が抜けてしまう病気です。

歯周病は図のように進行しますが、毎日歯の状態をチェックして、歯周病のサインに気付くことがセルフケアの第一歩です。



Q2「歯周病のセルフケアは何歳から必要?」

40歳以上の8割以上がかかっているといわれている歯周病。しかし、20代・30代でも7割以上、最近では小・中学生にも歯周病の初期症状がみられています。40代になったら特に注意が必要ですが、より早いうちから歯周病対策に取り組みましょう。

Q3「歯周病の症状は改善できるの?」

歯周病は初期であれば、毎日のブラッシングで歯垢(プラーク)をしっかりと除去することで改善が期待できます。また、歯ブラシでは届かないところは歯間ブラシやフロスを使うことも有効です。

症状が進行してしまっても、症状に合わせたセルフケアを行うことで進行を抑えることができます。そのためには、定期的に歯科医院を受診し、自分にあった適切なセルフケアの指導を受けることが大切です。

禁煙を成功させよう！

5月31日～6月6日は禁煙週間です

この機会に禁煙について考えてみませんか。

❌タバコの害

タバコの煙にはニコチン、種々の発がん性物質・発がん促進物質、一酸化炭素、その他多数の有害物質が含まれています。特にニコチンは依存性があり、タバコを止めにくくする原因のひとつです。

❌禁煙したい！

方法はいろいろあります。自分に合った方法を見つけましょう。

- ・禁煙宣言をする。
- ・禁煙仲間を見つける。
- ・吸わない環境を作る。
- ・禁煙外来を利用する。
- ・禁煙補助剤を利用する。
- ・ニコチン切れの症状を緩和する方法を知っておく(ガムをかく、水を飲むなど)

失敗しても気にせず、再チャレンジしましょう。頑張ったことが禁煙につながっていきます。

この機会に禁煙にチャレンジしてみませんか？

❌受動喫煙ゼロ宣言

禁煙が無理でも、受動喫煙防止

に心掛けましょう。他人のタバコの煙を吸い込む受動喫煙によって、非喫煙者にも喫煙者と同様な健康の害が生じます。

三重県ではサミットの開催に合わせ、「伊勢志摩サミット受動喫煙ゼロ宣言」を出し、受動喫煙を避けることができる環境整備に取り組みました。市でも庁舎や市関連施設などにステッカーを配布・掲示しました。



禁煙ステッカー

「ご協力いただける事業所・施設がありましたら、連絡してください。」

今後とも鳥羽市に訪れる観光客や市民のみなさんにタバコの煙のない環境をお届けできるよう、受動喫煙防止にご協力をお願いします。

マダニ媒介感染症に注意しましょう！

野山には細菌やウイルスなどの病原微生物を保有するマダニ(数パーセントが保有)が生息しています。マダニに刺された後1週間前後で「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。マダニに刺された後、次のような症状があれば直ちに医療機関を受診しましょう。

主な症状

(日本紅斑熱)体がだるい、高熱、頭痛、筋肉痛、痒みや痛みのない全身に広がる多発性の発疹
(SFTS)高熱、頭痛、意識障害、食欲不振、嘔気、嘔吐、下痢、腹痛

野山に立ち入る際はマダニに刺されないよう注意しましょう。

- ①長袖、長ズボン、手袋などを着用し、肌の露出を避けましょう。
- ②DEET(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。
- ③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出来るだけ早くシャワーを浴び、マダニに刺されていないか観察しましょう。

マダニに刺された時の注意事項(マダニをつぶさないことが大切)

- ①自分で取る時は、ワセリンなどでマダニと刺された部分を覆い約30分間放置後、ガーゼや布などでマダニの頭側から拭き取ってください。
- ②それでも取れない時は、マダニをつぶさないように頭部をピンセットでつまんで、慎重に取り除きましょう。
- ③自分で取れない時は、無理に取らずに最寄りの医療機関に相談しましょう。

問合せ先

三重県伊勢保健所保健衛生室健康増進課
伊勢市勢田町628-12
☎0596 5137
FAX 0596 5253

