

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

●高齢者など季節性インフルエンザ予防接種

市では、予防接種法に基づき、高齢者などのかたに季節性インフルエンザの予防接種を実施します。流行前にワクチン接種を受けて、インフルエンザを予防しましょう。

インフルエンザは、空気が乾燥するとかかりやすくなります。外出時にはマスクを利用したり、室内では加湿器などを使って適度な湿度を保ちましょう。また、十分に栄養や睡眠をとることや、うがい・手洗いも、手軽にできる予防法です。

実施期間 10月15日(土)～平成29年1月31日(火)

対象 1.鳥羽市に住民登録があり、接種日の年齢が満65歳以上のかた
2.年齢が60歳以上65歳未満のかたで、心臓・じん臓・呼吸器の機能の障がいまたは、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の障がいがあるかたで、接種を希望するかた

個人負担額 1,400円(生活保護受給者は無料)

実施医療機関 赤坂クリニック、小林内科クリニック、近藤内科、中村医院、中村クリニック、はね小児科医院、山崎整形外科、吉田医院、各市立診療所

※市外の医療機関でも接種できます。医療機関へ問い合わせてください。

持ち物 健康保険証、健康手帳、予診票(予診票は、実施医療機関、健康福祉課健康係にあります)

●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 11月9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 11月7日(月)
※託児が必要なかたは、申し込みの際にお伝えください。(先着10人)



●キッズビクス

対象 乳幼児とその保護者

とき 10月20日(木)
午前10時30分～11時30分
※当日受付(申し込みは不要です)

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。



●元気ルーム開放

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

●ストレッチ教室

内容 10月のテーマは「肩こり予防」

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
※どちらかの時間を選んでください。

●プレパママ教室

要予約



対象 妊婦さん(旦那さんも参加可)

とき 11月2日(水)
午前10時～午後1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 【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

持ち物 母子健康手帳

募集人員 10人(先着順)

申込期限 10月27日(木)

●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

●健康相談

対象 市民

とき 10月3日(月)、24日(月) 午前9時～12時

担当 保健師

●献血にご協力ください

献血バスによる400ml献血を行います。みなさんのご協力お待ちしております。

とき		ところ
10月19日 (水)	午後1時30分～ 2時50分	市民文化会館
10月30日 (日)	午前10時～12時、 午後1時30分～4時	鳥羽商船高等専門学校 (海学祭)
11月22日 (火)	午前10時～12時、 午後1時30分～5時	鳥羽ショッピング プラザハロー

注意

・献血カードをお持ちのかたは持参してください。
・服薬中のかたは薬剤名のわかるものを持参してください。

●乳幼児・1歳児健康相談



対象 乳幼児・1歳児

とき 10月13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

●毎月みんなでウォーキング

とき 毎月第1水曜日(10月5日・11月2日)
午前9時30分～10時30分 ※雨天中止

集合場所 市民体育館正面玄関横

●こころの健康相談

要予約

対象 市民

とき 10月24日(月) 午後1時～3時

担当 保健師・福祉相談員

あなたの骨は大丈夫? 10月20日は骨粗しょう症デーです

骨粗しょう症とは

骨は常に古い骨が壊され、新しい骨が作られています。しかし加齢や生活習慣によってそのバランスが崩れると、骨の中がスカスカになり骨折しやすくなる病気、骨粗しょう症になる危険があります。

気を付けること

食事 骨のもととなる栄養素、カルシウムをしっかり摂ることが大切です。カルシウムの1日あたりの摂取量は成人女性で650mgが目安です。また骨量が増える成長期の無理なダイエットや偏食は、将来骨粗しょう症の発病につながる危険性があります。若い時からバランスの良い食生活を心がけましょう。

運動 骨に刺激を与えることで、カルシウムが骨につきやすくなります。ウォーキングなど軽い運動で構いません。継続するようにしましょう。

禁煙 喫煙はカルシウムの吸収を妨げます。禁煙しましょう。

女性は要注意

女性ホルモンは強い骨を作る働きをします。しかし、加齢により女性ホルモンが少なくなると、骨量も減少します。痩せている人は特に注意が必要です。

食品に含まれるカルシウムの量

【牛乳】200ml中250mg
【ヨーグルト】80g中96mg
【納豆】1パック40g中36mg
【小松菜】60g中100mg
【ゴマ】小さじ1中36mg
など