

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

●乳がん検診・子宮頸がん検診

要予約

- 対象** 鳥羽市に住民票があるかた
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
12月12日(月)	保健福祉センターひだまり (休日・夜間応急診療所)
12月13日(火)	
12月14日(水)	
12月18日(日)	保健福祉センターひだまり (正面玄関)

乳がん検診(エコー)・子宮頸がん検診

とき	ところ
12月10日(土)	9:00～11:00
	13:00～15:30
12月19日(月)	9:00～11:00
	13:00～15:30

- ※12月19日(月)の検診時は託児を設けます。
希望されるかたは検診申し込み時に申し込んでください。
※午前は乳がん検診(エコー)のみです。

◆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ト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**11月1日(火)**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。お持ちでないかたには当日発行します。

女性がん検診は個別検診も行っています。

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

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

※医療機関により実施期間が変わります。
また予約状況によって受診できない場合があります。

●健康相談

- 対象** 市民
- とき** 11月7日(月)
21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** 11月21日(月)
午後1時～3時
- 担当** 保健師・福祉相談員

●親子でリトミック

- 対象** 乳幼児とその保護者
- とき** 11月24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
- 内容** 音楽に合わせて親子でスキンシップを図りながら体を動かす遊び



●リフレッシュ体操

要予約

対象 64歳以下の住民のかたで運動に支障のないかた
※治療中のかたはかかりつけ医に相談してください

とき 日程表のとおり
午前10時～11時
(12月6日、3月21日は午前9時30分～11時)

日程表	
12月	6日、20日
1月	10日、24日
2月	7日、21日
3月	7日、21日

いずれの日も火曜日です

ところ 保健福祉センターひだまり2階・元気ルーム
内容 生活習慣病予防のための、エアロビクスを中心とした(筋力トレーニングも含む)運動など
講師 フィットネスインストラクター 藤原 京 氏
持ち物 運動できる服装、室内シューズ、飲み物、タオル
募集人員 25人(先着順)
申込期限 11月30日(水)

●リズムストレッチ教室

要予約

対象 65歳以上で運動に支障のないかた
※治療中のかたはかかりつけ医に相談してください

とき 日程表のとおり
午前10時～11時
(3月28日は午前9時30分～11時)

日程表	
12月	13日、27日
1月	17日、31日
2月	14日、28日
3月	14日、28日

いずれの日も火曜日です

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 リズムに合わせた有酸素運動、ストレッチなど
講師 フィットネスインストラクター 藤原 京 氏
持ち物 運動できる服装、飲み物、タオル
募集人員 55人(先着順)
申込期限 11月30日(水)

●乳幼児・1歳児健康相談

対象 乳幼児・1歳児
とき 11月10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(11月2日、12月7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

●健康づくりのための食講座

要予約

対象 市民
とき 12月6日(火)午前10時～午後1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 コレステロールが気になるかたの食生活について講義・調理実習

持ち物 エプロン・三角巾
募集人員 16人(先着順)
申込期限 11月30日(水)

●骨太おせち料理教室

(市食生活改善推進連絡協議会主催)

要予約

とき 11月30日(水)午前10時～午後1時頃
ところ 保健福祉センターひだまり2階・クッキングルーム

内容 調理実習と講話
持ち物 エプロン・三角巾
参加費 1人500円
募集人員 16人
申込期限 11月24日(木)

●糖尿病予防教室

要予約

対象 糖尿病(高血糖)が気になるかたやその家族のかた
※治療中のかたはかかりつけ医に相談してください。

とき 12月5日(月)午後1時30分～3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 「糖尿病とは?高血糖だとどうしていけないの?」説明と予防のための食事のポイントと簡単な運動実技

持ち物 運動できる服装
参加費 無料
申込期限 11月30日(水)

●B型肝炎ワクチンの定期予防接種

対象 平成28年4月1日以降に生まれたかたで、1歳に至るまで(出生から1歳の誕生日の前日まで)のかた
接種回数 3回(1歳になるまでに3回接種を終える必要があります)
接種方法 初回接種は27日以上の間隔で2回、さらに、初回接種から139日以上を経過した後に1回(3回目の接種が終わるまで、約半年間かかります)
接種費用 無料
接種医療機関 三重県内の医療機関(必ず予約をしてください)
持ち物 母子健康手帳・予診票・健康保険証