健康係からの情報や募集案内をお知らせします。 みなさんの健康がくりに役立ててください。

# ~ひだまり誦信~

申込・間合せ)健康福祉課健康係 25 1146

# ■乳がん検診・子宮頸がん検診

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)	13:00~15:30	保健福祉センターひだまり
12月13日(火)		(休日・夜間応急診療所)
12月14日(水)		
12月18日(日)	13:00~15:30	保健福祉センターひだまり
12/10/10/10/1		(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	保健福祉センターひだまり
12月19日(月)	9:00~11:00	(休日·夜間応急診療所)
	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の で、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ことがあります。

#### ◆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

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

11月7日(月) き 21日(月) 午前9時~12時

担当保健師

# こころの 健康相談



対象市民

き 11月21日(月) 午後1時~3時

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

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

- 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⊟、20⊟	
1月	10⊟、24⊟	
2月	7⊟、21⊟	
3月	7⊟、21⊟	

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
- 内容と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



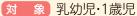
- 対象 65歳以上で運動に支障のないかた ※治療中のかたはかかりつけ医に相談してください
- と き 日程表のとおり 午前10時~11時 (3月28日は午前9時30分~11時)

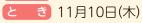
	日程表
12月	13⊟、27⊟
1月	17⊟、31⊟
2月	14⊟、28⊟
3月	14⊟、28⊟

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





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

- 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



- 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)

- | 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



- 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 三重県内の医療機関(必ず予約をしてください)
- ち物 母子健康手帳・予診票・健康保険証