

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
2月22日(水)	保健福祉センターひだまり (休日・夜間応急診療所)
2月25日(土)	
2月28日(火)	

◆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。
- 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**2月1日(水)**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。

●ストレッチ教室

- 内容** 2月のテーマは「腰痛予防」
- 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
※どちらかの時間を選んでください。

●乳幼児・1歳児健康相談

- 対象** 乳幼児・1歳児
- とき** 2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



●毎月みんなでウォーキング

- とき** 毎月第1水曜日(2月1日、3月1日)
午前9時30分～10時30分 ※雨天中止
※3月1日は午前8時40分～9時20分に保健福祉センターひだまりで体力測定を行います。
- 集合場所** 市民体育館正面玄関横

●男性料理教室

要予約

(市食生活改善推進連絡協議会主催)

- とき** 2月24日(金) 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・フッキングルーム
- 内容** 調理実習と講話
- 持ち物** エプロン・三角巾
- 募集人員** 16人(定員になり次第締め切ります)
- 参加費** 1人500円
- 申込期限** 2月17日(金)

●健康づくりのための食講座

要予約

- 対象** 市民
と き 3月8日(水)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 減塩の工夫について 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)
参加費 無料
申込期限 3月2日(木)

●歯っぴー教室

要予約

- 対象** 1歳～1歳6か月のお子さんとその保護者
と き 3月2日(木)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・和室
内 容 歯科衛生士によるむし歯予防の話と歯磨き指導
募集人員 10人(先着順)
持ち物 家で使用しているお子さんの歯ブラシ、タオル
申込期限 2月27日(月)

●プレパママ教室

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 3月1日(水)午前10時～午後2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 ○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」
○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
※託児があります。
持ち物 母子健康手帳
募集人員 10人(先着順)
申込期限 2月22日(水)

減塩で健康生活

食塩の摂取状況

1日の食塩摂取量は、男性が11.0g、女性が9.2g(平成27年国民健康・栄養調査より)で、減少傾向にあります。食塩摂取量の目標は男性8g、女性7g(日本人の食事摂取基準2015より)で、さらなる減塩が必要です。

減塩の工夫

①食塩の摂取源を知る

食塩は調味料の他に加工食品の中にも含まれています。塩辛い食品は意識して控えることができますが、味ではあまり塩辛さを感じなくても実は食塩の量が多い食品こそ要注意です。成分表示などを参考によく食べる食品の食塩量を知り、減塩につなげましょう。

②薄味を基本に味わい豊かな食生活を

酸味やうま味、辛味や香りなどは薄味の物足りなさを補ってくれます。上手に活用することで、料理の幅も広がり、おいしく減塩できて一石二鳥です。

おすすめ低塩メニュー：～鶏肉のマスタード焼き～

材 料 鶏むね肉:160g
(2人分) 油:小さじ1・1/2



A
しょうゆ: 小さじ1・1/2
酒: 小さじ1
はちみつ: 小さじ2
粒マスタード: 小さじ1

1食当たりの栄養価 エネルギー:153kcal 塩分:0.9g

食塩のとり過ぎによる影響

食塩のとり過ぎは、血圧の上昇や、動脈硬化を進行させ、脳卒中や心筋梗塞、腎不全など全身に影響を及ぼします。



③食べるときにも一工夫

麺類の汁は残す、食卓でかけるソースやしょうゆは味をみてから必要な時だけ使うなどの一工夫で、食塩の量を減らすことができます。

取り組みやすいことから始め、無理なく減塩を続けましょう!