

# 健康 ~ひだまり通信~

## いいね!

### ●不妊治療費・不育症治療費助成

3/31  
まで

不妊治療（人工授精・特定不妊治療、男性不妊治療）、不育症治療にかかる費用の助成を行っています。人工授精は1年度に1回の申請となりますので、平成28年度内に治療した分は**3月31日（金）**までに申請してください。

他の治療費助成の申請についても期限がありますので、くわしくは健康福祉課健康係まで問い合わせてください。なお、県の特定不妊治療費助成の手続きも同時に受け付けています。

申込・問合せ 健康福祉課健康係 ☎ 25 1146

### ●妊婦健診交通費助成 ~申請期限に注意してください~

3/31  
まで

妊婦健診を受けるため通院した場合に要した交通費の一部を助成しています。

平成28年度分（平成28年4月1日～平成29年3月31日受診分）は、**3月31日（金）**までに健康福祉課健康係へ申請してください。

申請書類など、くわしくは健康福祉課健康係に問い合わせてください。

### ●予防接種

3/31  
まで

平成28年度定期予防接種について、下記の予防接種は**3月31日（金）**が接種期限となりますので、早めに接種してください。

高齢者肺炎球菌・定期接種対象者一覧

#### 子どもの予防接種

MR 2期

**対象** 平成22年4月2日～平成23年4月1日  
生まれのかた

#### 高齢者の予防接種

##### 高齢者肺炎球菌(定期接種)

平成28年度定期接種対象のかたへは、4月に予診票と案内を送付しています。また、過去に接種されたかたは、定期接種対象外(自己負担)となります。

※予診票がないかたは健康福祉課健康係へ問い合わせてください。

対象者	生年月日
65歳となるかた	昭和26年4月2日 ～ 昭和27年4月1日
70歳となるかた	昭和21年4月2日 ～ 昭和22年4月1日
75歳となるかた	昭和16年4月2日 ～ 昭和17年4月1日
80歳となるかた	昭和11年4月2日 ～ 昭和12年4月1日
85歳となるかた	昭和6年4月2日 ～ 昭和7年4月1日
90歳となるかた	昭和元年4月2日 ～ 昭和2年4月1日
95歳となるかた	大正10年4月2日 ～ 大正11年4月1日
100歳となるかた	大正 5年4月2日 ～ 大正6年4月1日

### ●毎月みんなでウォーキング

市では「みんなが歩くまち、歩けるまち」を目指して、ウォーキングを勤めています。

月に1回、おおむね第1水曜日に「毎月みんなでウォーキング」を行っています。市民体育館前をスタートし、市民の森、中央公園周辺を歩きます。9月には「みんなでウォーキング(夜)」を行い、保健福祉センターひだまりからかもめの散歩道まで歩きました。

また、各地区のウォーキングマップを町内会や地域のみなさんと協力して、これまでに11か所で作成しています。作成した各ウォーキングマップは保健福祉センターひだまり2階に掲示している他、市ホームページからダウンロードできます。みなさんのウォーキングに役立ててください。



**と き** 毎月第1水曜日(3月1日、4月5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

### ●リフレッシュ体操

要予約

**対象** 64歳以下の市民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  
(4月4日、7月18日は午前9時30分～11時)

日程表	
4月	4日、18日
5月	9日、23日
6月	6日、20日
7月	4日、18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

**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** 3月31日(金)

### ●ストレッチ教室

**内容** 3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  
※どちらかの時間を選んでください。

### ●こころの健康相談

要予約

**対象** 市民  
**とき** 3月27日(月) 午後1時～3時  
**担当** 保健師・福祉相談員

### ●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(初めて参加のかたのみ、4月11日は午前9時30分～11時)

日程表	
4月	11日、25日
5月	16日、30日
6月	13日、27日
7月	11日、25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

**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** 4月7日(金)

### ●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。

**とき** 3月28日(火)  
午前10時～11時、12時30分～午後5時

**ところ** 鳥羽ショッピングプラザハロー  
・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分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** 3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



## 3月は、 自殺対策強化月間です

こころの健康は、誰もが損なう可能性があります。自殺予防には、本人だけでなく周りの人がこころの不調に早く気づき、適切な相談機関へつなげることが大切です。

私たちひとりひとりが、悩んでいる人に気づき、声を掛け、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守るゲートキーパーとなりましょう。

### ●こころの健康相談統一ダイヤル ☎0570-064-556

3月1日～7日(土曜・日曜日を除く)は毎日、  
毎週月曜日(休日の場合は火曜日)の午後1時～4時

### ●よりそいホットライン(24時間対応) ☎0120-279-338

FAX 03-3868-3811

