

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

## ●女性がん検診

要予約

### と き

乳がん検診(マンモグラフィ)・子宮頸がん検診

と き	
7月 9日(水)	9:00～11:00
7月12日(土)	13:00～15:00

乳がん検診(エコー)・子宮頸がん検診

と き	
7月 3日(木)	13:00～15:00
7月 5日(土)	

**と ころ** 保健福祉センターひだまり  
(休日・夜間応急診療所)

**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7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)

### ◆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。

### ◆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。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。

### ◆注意

- ・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。
- ・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。
- ・生理中のかたは子宮頸がん検診を受診することができません。
- ・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。

### 女性がん検診無料クーポン券の対象となるかたへ

・対象となるかたには、6月下旬ごろに女性がん検診無料クーポン券を発送する予定です。クーポン券を使用すると、7月以降に市外医療機関にて個別検診を受けることができますが、今回の検診を受診すると受けることができなくなります。なお、今回の検診に申し込んでいただいたかたは、無料で受診できます。

**乳がん対象者** 平成25年4月2日～平成26年4月1日の間に40歳となったかたと平成21～24年度に無料クーポンの対象者で乳がん検診を一度も受診したことがないかた

**子宮頸がん対象者** 平成25年4月2日～平成26年4月1日の間に20歳となったかたと平成21～24年度に無料クーポンの対象者で子宮頸がん検診を一度も受診したことがないかた

## ● 歯周疾患検診

**対象** 市内に住所があり、生歯のある次の年齢のかた  
 ・40歳  
 (昭和49年4月2日～昭和50年4月1日生まれ)  
 ・50歳  
 (昭和39年4月2日～昭和40年4月1日生まれ)  
 ・60歳  
 (昭和29年4月2日～昭和30年4月1日生まれ)  
 ・70歳  
 (昭和19年4月2日～昭和20年4月1日生まれ)

**検診料** 500円(70歳無料)

**持ち物** 健康手帳、保険証

**期間** 6月2日(月)～8月30日(土)

**受診医療機関** 木村歯科医院、久保歯科医院、高丘歯科医院、寺本歯科医院、西井歯科

※歯周疾患検診は、医療機関への事前の予約が必要です。受診を希望されるかたは、医療機関へ直接申し込んでください。

## ● 高齢者肺炎球菌ワクチン接種費用の助成

**対象** 市内に住所がある65歳以上のかた

**助成対象期間** 4月1日～平成27年3月31日の間に受けた予防接種が対象となります。助成は生涯1回のみです。過去に助成を受けたかたは対象となりません。

**助成金額** 接種費用の半額(上限4,000円)を助成します。ただし、生活保護世帯のかたは上限が8,000円です。

**申請場所** 保健福祉センターひだまり2階、各連絡所、市民文化会館1階(市民課)

**必要書類** 領収書、接種済証または健康手帳への接種済記載の写し、印鑑、通帳

**注意事項** 予防接種法に基づく定期接種に追加された場合、現在の助成制度が年度途中であっても変更となることがあります。

**申請期限** 平成27年3月31日

## ● 日本脳炎予防接種

平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれのかたは、20歳の誕生日を迎える前日まで、定期予防接種として公費で接種することができます。日本脳炎の予防接種は、1期、2期合わせて4回の接種です。

母子健康手帳などで接種履歴を確認の上、未接種のかたは、この機会に接種してください。予診票がないかたは、健康係で再交付できます。

※平成17年～平成21年度に積極的勧奨が差し控えられたことにより、接種が不十分になっている可能性があります。

## ● 結核・肺がん検診

**対象** **結核**…昭和25年4月1日までに生まれたかた  
**肺がん**…昭和50年4月1日までに生まれたかた

**検診料** **結核**…無料

**肺がん**…350円(70歳以上無料)

※肺がん検診を受けるかたで、たばこをたくさん吸うなどの条件に該当し、希望されるかたは、かくたん検診(2,000円)も受診できます。

### ◆ 注意

予約は必要ありません。健康手帳を持参の上、検診会場へ直接お越しください。健康手帳をお持ちでないかたは当日発行します。また、着脱しやすい服装でお越しください。

### 結核・肺がん検診

と き	受付時間	と ころ
7月 2日(水)	8:45～10:30	坂手診療所
	13:15～15:30	菅島診療所
7月 4日(金)	8:45～ 9:00	鳥羽市消防本部
	9:30～10:30	旧旭分校跡(千賀町)
	10:45～11:30	鳥羽磯部漁協相差支所
	13:00～13:45	鳥羽磯部漁協国崎支所
7月 7日(月)	14:15～15:00	鳥羽磯部漁協石鏡支所
	13:00～15:00	鳥羽磯部漁協和具浦支所荷さばき場
	15:30～17:00	鳥羽磯部漁協答志支所
7月 8日(火)	8:45～12:00	鳥羽磯部漁協答志支所
	13:30～17:00	桃取町健康管理増進センター
7月10日(木)	9:00～ 9:30	鳥羽磯部漁協小浜支所
	9:45～10:45	池上公園
	11:00～11:30	堅神公民館
	13:00～13:30	船津消防団格納庫前
7月16日(水)	13:45～14:15	鳥羽志摩農協鳥羽支店(旧JA加茂)
	14:30～14:45	白木コミュニティセンター
	12:30～15:00	神島診療所
7月17日(木)	9:00～ 9:30	鳥羽磯部漁協浦村支所
	10:00～10:30	浦村農村婦人の家
	11:00～11:30	鳥羽磯部漁協安楽島支所
	13:00～14:00	市民文化会館
	14:30～15:30	保健福祉センターひだまり(休日・夜間応急診療所)

●料理教室

(市食生活改善推進連絡協議会)

**と き** 6月20日(金)  
午前10時～午後1時30分ごろ

**と ころ** 保健福祉センターひだまり

**内 容** 野菜をたっぷり使った料理作り

**募集人員** 16人

**参加費** 500円

**申込期限** 6月13日(金)

要予約

**と き** 6月27日(金)  
午前10時～午後1時30分ごろ

**と ころ** 桃取コミュニティセンター

**内 容** 野菜をたっぷり使った料理作り

**募集人員** 12人

**参加費** 500円

**申込期限** 6月20日(金)

●幼児食はじまり講座

**対 象** 1歳～1歳6か月のお子さんと  
その保護者

**と き** 7月2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・ひだまりホール

**内 容** 幼児食の進めかたと試食

**募集組数** 10組(先着順)

**持ち物** お子さんの託児に必要なもの

**申込期限** 6月27日(金)

要予約

●ストレッチ教室

**テーマ** 膝痛予防

**と き** 毎週金曜日 午前10時～11時

●栄養相談

**対 象** 一般

**と き** 月～金曜日  
午前9時～午後5時

**担 当** 管理栄養士

要予約

●健康相談

**対 象** 一般

**と き** 6月2日(月)、16日(月)  
午前9時～12時

**担 当** 保健師

●アフタービクス

**対 象** 産後1か月～1年未満の  
子どものいるお母さん

**と き** 6月17日(火)  
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

**申込期限** 6月13日(金)

**託 児** 先着10人

**持ち物** 室内シューズ・タオル・飲み物



要予約

●歯っぴー教室

**対 象** 1歳～1歳6か月のお子さんと  
その保護者

**と き** 6月26日(木)  
午前10時～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

**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** 6月23日(月)



要予約

●親子でリトミック

**対 象** 乳幼児とその保護者

**と き** 7月3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・ひだまりホール

※当日受け付けますので申し込みは不要です。動きやすい服装でお越しください。

**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



●乳幼児・1歳児健康相談

**対 象** 乳幼児・1歳児

**と き** 6月12日(木)  
午前9時～11時30分、午後1時～2時

**持ち物** 母子手帳



●こころの健康相談

**対 象** 一般

**と き** 6月16日(月)  
午後1時～3時

**担 当** 保健師・福祉相談員

要予約

受動喫煙を防止しよう

5月31日～6月6日は

禁煙週間です



❌ 受動喫煙とは？

受動喫煙とは、他人のタバコの煙を吸うことです。タバコの先から立ち上がる煙副流煙は直接タバコから吸い込む煙（主流煙）よりも有害物質が倍以上含まれています。受動喫煙があると、タバコを吸っていない人でも、喫煙者と同じような影響を受けることとなります。

❌ 受動喫煙の害

受動喫煙により現れる症状はすぐに現れる目の痛みやのどの痛みの症状のほか、長期的に吸うことで、肺がんなど各種のがん、気管支喘息の悪化、脳卒中、心筋梗塞などになる危険性が高くなります。特に子どもや妊婦、新生児への影響は深刻です。

妊婦、新生児への影響

- ・流産、早産の危険性
- ・乳幼児突然死症候群
- ・新生児の低体重児化

子どもへの影響

- ・気管支喘息
- ・呼吸機能の低下
- ・小児がん など

❌ 受動喫煙を防ぐために

喫煙所が決められている場所では必ずそこで喫煙しましょう。しかし、タバコの煙は空気の流れに乗って漏れていきます。室内で吸う場合は必ず密閉された空間で吸うようにしましょう。

・室外で喫煙する場合は、煙が周りの迷惑になっていないか考えましょう。

・空気清浄器や換気扇は、タバコの煙を完全に除去することはできません。

・喫煙後の吐く息にもタバコの煙は含まれているので注意しましょう。  
※受動喫煙を防ぐ一番の方法は禁煙です。禁煙が個人では難しい場合、医療機関にある「禁煙外来」を受診しましょう。

この機会に禁煙に取り組んでみませんか。



受動喫煙防止シンボルマーク  
すいたくないぼうや

からだの健康は歯と歯ぐきから

6月4日～10日は

歯と口の健康週間です



歯についた汚れに口の中の細菌が集まり固まったものが歯垢といいそれが歯と歯ぐきの間に入り込み炎症を起こしたのが歯周病です。

歯周病は、痛みなどの自覚症状がほとんどなく、気づいた時には手遅れということも少なくありません。35歳を過ぎると8割以上のかたが歯周病にかかっています。



🦷 歯周病とからだの健康への影響

歯周病は単なる口の病気ではありません。さまざまな研究により、歯周病と全身の健康との関係が分かってきました。例えば、糖尿病の人には歯周病になっている人が多く、また歯周病が治りにくいという報告があります。

●深い関連が指摘されているもの  
糖尿病

●潜在的な影響が指摘されているもの  
骨粗しょう症

●影響に報告されているもの  
肺炎、動脈疾患、低体重児出産、感染性心内膜炎

🦷 歯周病予防のためにセルフケア

セルフケアの基本は歯みがきです。みがくポイントには、図のみがき残しの多いところ、特に歯と歯ぐきの境目（歯周ポケット）、歯と歯の間、奥歯の後ろ側、奥歯の噛み合う面、前歯の裏側をていねいにみがきましょう。



🦷 専門家のサポート

歯科医院で自分では取り除けない歯垢や歯石を除去することが大切です。

年に1～2回は、歯科医院で定期的に歯科検診を受けましょう。

市では6月～8月に40歳・50歳・60歳・70歳の節目に歯周疾患検診を市内歯科開業医で実施しています。対象のかたは、ぜひこの機会に受診してください。

自分の歯を守るのは自分自身です。歯を大切にしてください。