

新型コロナウイルス ワクチンの接種について

新型コロナウイルスワクチンの接種については、国の指示のもと、都道府県の協力により、市町村において予防接種を実施することとされています。

鳥羽市においても、現在市民のかたの接種に向けて準備を進めています。

接種の時期や会場などの詳しい内容については、市から順次お知らせします。

～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

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。

発熱などがある場合の受診・相談について

発熱や咳などの感染症を疑う症状が出た場合の受診・相談方法は次のとおりです。

感染症予防について

マスクの着用、手洗いの徹底、3密(密閉・密集・密接)を避けることが感染症予防の基本です。十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、体調を管理することも大切です。



かかりつけ医などの医療機関がある場合

かかりつけ医などの医療機関に電話相談

発熱などの症状

- ・かかりつけ医などの医療機関がない場合
- ・相談する医療機関に迷う場合

受診・相談センターに電話相談

帰国者・接触者相談センターから名称変更(昨年11月～)

午前9時～午後9時 ☎0596 27 5140(伊勢保健所)
午後9時～翌午前9時 ☎059-229-1199
(三重県救急医療情報センター)

- ・相談先の案内に従って受診してください。
- ・診療時間や受診方法などが通常と異なる場合があります。

予 防 接 種

令和2年度の下記の定期予防接種は、3月31日(水)が接種期限となりますので、まだ接種していないかたは早めに接種してください。予診票のないかたは、健康福祉課健康係へ問い合わせてください。

子どもの予防接種

●MR(麻しん・風しん混合)2期

対象は、平成26年4月2日～平成27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)

接種対象のかた(右表参照)には、昨年4月に予診票とともにご案内しています。

※過去に接種されたかたは、定期接種対象外となりますので、自己負担となります。

対象者	生年月日
65歳となるかた	昭和30年4月2日～昭和31年4月1日
70歳となるかた	昭和25年4月2日～昭和26年4月1日
75歳となるかた	昭和20年4月2日～昭和21年4月1日
80歳となるかた	昭和15年4月2日～昭和16年4月1日
85歳となるかた	昭和10年4月2日～昭和11年4月1日
90歳となるかた	昭和 5年4月2日～昭和 6年4月1日
95歳となるかた	大正14年4月2日～昭和 元年4月1日
100歳となるかた	大正 9年4月2日～大正10年4月1日

健康づくりのための食講座

要予約

～おいしく減塩をしましょう～

- と き** 3月5日(金) 午後7時～8時30分
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 減塩の工夫についての講話・調理実習・試食
持 ち 物 エプロン・三角巾・マスク
募集人数 8人(先着順)
申込期限 3月1日(月)

幼児食始まり講座

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10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 幼児食の進め方と試食
募集組数 5組(先着順)
持 ち 物 お子さんの試食に必要なもの
申込期限 3月8日(月)

キッズビクス&ママリフレッシュ



- 対 象** 乳幼児とその保護者
と き 3月4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 お子さんと一緒にリズムに乗って行うふれあい体操です。小さなお子さんも楽しめます。

親子でリトミック



- 対 象** 乳幼児とその保護者
と き 2月18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

プレパパママ教室

要予約



- 対 象** 妊婦のかた
(ご家族のかたも一緒に参加できます)
と き 3月3日(水) 午前9時30分～正午
と ころ 保健福祉センターひだまり2階・ひだまりホール
持 ち 物 母子健康手帳
募集人員 4人(先着順)
申込期限 2月22日(月)
- 内 容** ○講義
・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」
○体験(希望者)
・抱っこの仕方、オムツの替え方
・パパの妊婦模擬体験
・沐浴実習

夜間リフレッシュ運動教室

要予約

- 対 象** 64歳以下で運動に支障のないかた
と き 2月24日(水)、3月3日(水)、10日(水) 午後7時30分～8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 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 マスク、運動できる服装、飲み物、タオル、室内シューズ、ストレッチマットまたはバスタオル
募集人員 12人
申込期限 2月17日(水)



※申込者数が募集人員を上回った場合は抽選を実施し、結果は申込者に連絡します。

不妊治療費・不育症治療費助成事業

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、令和2年度(令和2年4月1日～令和3年3月31日)内に治療した分は3月31日(水)までに申請してください。

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。

女性がん検診のご案内

乳がんは、女性が診断されたがんの中で一番多いがんです(2014年データより)。特に40～50歳代をピークに発症や死亡が増加しています。また、20～30歳代での子宮頸がんの発症や死亡が増えています。いずれのがんも早期発見することが重要です。特に乳がんは早期発見で95%以上が治癒しています。少しでも気になったかたは、この機会にぜひ検診を受診してください。

集団検診(検診バスでの検診)



検診対象 乳がん検診・子宮頸がん検診 平成13年4月1日までに生まれたかた

自己負担額 乳がん 1,700円

子宮頸がん 1,000円

とき・ところ 広報とば令和3年1月号および市ホームページにてお知らせしています。今年度の日程は2月18日(木)が最終日です。受診を希望する場合は早めの予約(健康係 ☎ ②⑤ 1146)をお願いします。

個別検診(医療機関での検診)

検診対象 乳がん 昭和26年4月2日～昭和56年4月1日生まれのかた

子宮頸がん 昭和26年4月2日～平成13年4月1日生まれのかた

検診期限 3月31日(水) ※医療機関によって異なります

持ち物 健康保険証、健康手帳※、無料クーポン券※ ※お持ちのかたのみ

自己負担額 乳がん 2,000円

子宮頸がん 2,000円

受診方法 医療機関によって受診方法が異なります。下記の表をよく確認して、希望する医療機関へ予約または受診してください。



乳がん(マンモグラフィ)検診

医療機関名 電話番号	注意点
大西クリニック ☎0596 ②⑧ 5570	検診期間 3月31日(水)まで (木曜・土曜日は午後休診、日曜日・祝日は休診) ※診察の混雑状況により早期に受け付けを終了する場合があります。
県立志摩病院 (要予約) ☎0599 ④③ 0501	予約受付 平日午後1時～4時 検診期間 3月31日(水)まで (火曜・水曜・木曜日の午前のみ)
市立伊勢総合病院 (要予約) ☎0596 ②③ 5416	予約受付 平日午後2時～4時30分 検診期間 2月2日(火)～3月30日(火) (火曜・木曜日の午後のみ)

注 意

- 待ち時間が長くなる場合があります。
- 妊娠中・授乳中・豊胸手術を受けたかた、心臓ペースメーカー装着中のかたなどは、マンモグラフィ検診を受診できません。
- 乳がん検診は、プラスチックの板で乳房を挟むマンモグラフィ検診と、エコー検診(集団検診のみ実施)の2種類ですが、1年度にどちらか1回のみの受診となります。

※集団検診と個別検診は令和2年4月1日から令和3年3月31日までに受診できるのはどちらか1回のみです。重複受診に注意してください。

子宮頸がん検診

医療機関名	電話番号
赤坂クリニック(要予約) ※女性産婦人科医が実施します。 検診日時 土曜午後(月1～2回) くわしくは問い合わせてください。	☎②① 0001
県立志摩病院(要予約) 予約受付 平日午後1時～4時 検診日時 火曜・金曜日の午前のみ	☎0599 ④③ 0501
豊和病院 受付時間 午前9時～午後5時30分	☎0599 ④③ 1511
伊勢慶友病院(要予約) 検診日時 火曜～金曜日の午前9時～11時30分、午後2時～3時 (火曜日は午前のみ)	☎0596 ②② 1155
伊勢志摩レディースクリニック	☎0596 ②① 0800
小原産婦人科 ※木曜休診	☎0596 ②⑧ 8111
菊川産婦人科 ※受診者以外の来院は不可	☎0596 ②③ 1515
玉石産婦人科	☎0596 ②② 5656
てらだ産婦人科	☎0596 ③⑤ 0311
本橋産婦人科 ※火曜・土曜日午後休診、木曜日休診 受付時間 午前9時～正午、午後3時～6時	☎0596 ②③ 4103
やまぐちレディースクリニック	☎0596 ②① 3001

注 意

- 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、採取細胞が不十分な場合などに、判定不能という結果がでることがありますのでご了承ください。