



健康いいね!



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。

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11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 幼児食の進めかたの話と試食

募集組数 10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6日(金)

プレパママ教室

要予約



対象 妊婦のかた ※託児があります。(配偶者や家族のかたも一緒に参加できます)

と き 3月5日(木) 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

持ち物 母子健康手帳

募集人員 10人(先着順)

申込期限 2月27日(木)

健康づくりのための食講座

要予約

～おいしく減塩はじめましょう～

と き 3月3日(火) 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・ひだまりホール

内 容 減塩の工夫について(調理実習と講話)

持ち物 エプロン・三角巾

募集人員 16人(先着順)

申込期限 2月26日(水)

防災料理教室

要予約

(市食生活改善推進連絡協議会主催)

と き 2月26日(水) 午前10時～午後1時ごろ

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

参加費 500円

募集人員 16人

申込期限 2月19日(水)

ママのためのリフレッシュ体操



対象 乳幼児の保護者

と き 2月6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 育児中に起こりやすい肩こりや腰痛を予防・改善するための運動教室です。

講 師 保健師

※動きやすい服装で参加してください。

※お子さんを連れて参加できます。

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、令和元年度(平成31年4月1日～令和2年3月31日)内に治療した分は3月31日(火)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へお問い合わせください。

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 (検診車での検診)

- 検診対象** 子宮頸がん・乳がん
平成12年4月1日までに生まれたかた
- 持ち物** 健康手帳(お持ちの場合)、バスタオル(乳がん検診受診者のみ)
- 自己負担額** 子宮頸がん 1,000円 (70歳以上無料)
乳がん 1,700円 (70歳以上無料)
- 申込方法** 2月3日(月)より受け付けます。
検診日前日までに、健康福祉課健康係の窓口または電話(☎ ⑤1146)で必ず予約してください。定員になり次第締め切ります。
- と き** 2月20日(木) 午前9時～11時
午後1時～3時30分

※今年度最後の集団検診です。

- ところ** 保健福祉センターひだまり
(休日・夜間応急診療所)

◆ 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。
- 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、エコー検診の2種類ですが、どちらかの検診しか受診できません。
- 乳腺の発達している20～30歳代のかたは、マンモグラフィ検診ではうまく撮影できないことがありますのでご了承ください。
- 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は受診できません。
- 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でることがありますのでご了承ください。

※集団検診と個別検診は1年度(平成31年4月1日～令和2年3月31日)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。



● 個別検診 (医療機関での検診)

- 検診対象** 子宮頸がん
昭和25年4月2日～平成12年4月1日生まれのかた
乳がん
昭和25年4月2日～昭和55年4月1日生まれのかた
- 検診期限** 3月31日(火) ※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 (お持ちの場合)
- 自己負担額** 子宮頸がん 2,000円、乳がん 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。

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。	☎0599 ⑳ 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 金曜日午前のみ	☎0599 ④③ 6171
豊和病院	☎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～正午、午後2時～3時)	☎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	☎0596 ②⑧ 8111
菊川産婦人科	☎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	☎0596 ②③ 4103
やまぐちレディースクリニック	☎0596 ②① 3001

乳がん (マンモグラフィ) 検診

※待ち時間は長くなりますのでご了承ください。

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(火)まで(実施中) (木曜・土曜日の午後休診、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 ☎0599 ④③ 6171 要予約	予約受付 平日午後1時～4時 検診期間 3月31日(火)まで (火曜・木曜・金曜日の午前のみ)
市立伊勢総合病院 ☎0596 ②③ 5416 要予約	予約受付 平日午後2時～4時30分 検診期間 2月3日(月)～3月30日(月) (月曜・金曜日の午後のみ)