

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。

健康づくりのための食講座

要予約

- 対 象** 市民のかた
と き 5月25日(土) 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 健康な体をつくるための食事の工夫
 (講義・調理実習)
募集人員 16人(先着順)
持 ち 物 エプロン・三角巾
申込期限 5月20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 6月5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 5月30日(木)

毎月みんなでウォーキング

- と き** 5月8日(水)、6月5日(水)
 午前9時30分～10時30分 ※雨天中止
集合場所 市民体育館正面玄関横

ストレッチ体操

- 内 容** 5月のテーマは「腰痛予防」
と き 毎週金曜日 ※①・②のどちらかを選択
 ①午前 9時30分～10時15分
 ②午前10時30分～11時15分

胃がん検診(検診車でのバリウム検診)

- 対 象** 昭和55年4月1日までに生まれたかた
自己負担額 1,000円 ※70歳以上のかたは無料です。
申込方法 5月7日(火)より受け付けを開始します。検診日前日までに、必ず電話で申し込んでください。
持 ち 物 健康手帳(お持ちでないかたには当日発行します)

○注意

- ・検診前日の午後9時から検診まで、喫煙・飲食はしないでください。
- ・これまでに胃・十二指腸の手術を受けたことのあるかたやバリウムアレルギーのあるかたはこの検診は受診できません。
- ・胃がん検診は、1年度に1度しか受けられません。7月～11月に実施される市内医療機関での胃がん検診(胃カメラ)を希望するかたは重複受診に注意してください。
- ・送迎を希望するかたは検診申し込み時に連絡してください。
- ・今年度の胃がん検診(バリウム)は下記の日程のみです。

とき	ところ	送迎(希望者のみ)
6月9日(日) 午前9時～11時	保健福祉センター ひだまり (正面玄関)	漁協相差支所(午前8時10分)発→漁協国崎支所(午前8時20分)発 →漁協石鏡支所(午前8時35分)発→漁協浦村支所(午前8時40分)発
6月16日(日) 午前9時～11時		①漁協小浜支所(午前8時25分)発→鳥羽マリンターミナル(午前8時35分)発 →市民文化会館(午前8時40分)発 ②伊勢農協鳥羽支店(旧JA加茂)(午前8時35分)発 →船津消防団格納庫前(午前8時45分)発

※送迎の出発時間は希望人数により変更となることがあります。

女性がん集団検診（検診車での検診）

2016年にがんと診断されたかたは全国で995,132人でした。女性の部位別では、1位 乳房、2位 大腸、3位 胃、4位 肺、5位 子宮の順でした。

子宮頸がんは、近年20代～30代の若い世代での発症が増加しており、年間約33,000人が発症し、約2,900人が亡くなっています。子宮頸がんは、初期には症状がほとんどなく、自覚症状があらわれる頃には病状が進行しているということが少なくありません。

乳がん・子宮頸がんは、早期発見をすることが大切です。

そのためには定期的にがん検診を受診しましょう。

対象 平成12年4月1日以前に生まれたかた

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 乳がん 1,700円

※どちらも70歳以上のかたは無料です。

申込方法 5月7日(火)から受け付けを開始しますので、検診日前日までに必ず電話で申し込んでください。定員になり次第締め切ります。

日程 乳がん検診（マンモグラフィ）・子宮頸がん検診

とき		ところ
6月 9日(日)	午前9時～11時、午後1時～3時30分	保健福祉センターひだまり(正面玄関)
6月11日(火)	午前9時～11時、午後1時～3時30分	鳥羽マリナーミナル
6月12日(水)	午後1時～3時30分	畔蛸コミュニティセンター
6月16日(日)	午前9時～11時、午後1時～3時30分	保健福祉センターひだまり(正面玄関)
6月19日(水)	午前9時～11時	保健福祉センターひだまり(休日・夜間応急診療所)
	午後1時～1時45分	浦村農村婦人の家
	午後2時30分～3時30分	漁協浦村支所
6月20日(木)	午後1時～3時30分	漁協石鏡支所
6月26日(水)	午後1時～3時30分	漁協国崎支所
6月28日(金)	午前9時～11時、午後1時～3時30分	保健福祉センターひだまり(休日・夜間応急診療所)

乳がん検診（エコー）・子宮頸がん検診

とき		ところ
6月6日(木) ※託児あり(要申込)	午前9時～11時(乳がんのみ)	保健福祉センターひだまり(休日・夜間応急診療所)
	午後1時～3時30分	
6月15日(土) ※託児あり(要申込)	午前9時～11時(乳がんのみ)	
	午後1時～3時30分	

○注意

- ・乳がん検診はマンモグラフィ検診と、エコー検診があります。年度内（6月6日(木)～令和2年3月31日(火)）での受診はどちらか1回のみとなります。
- ・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。
- ・乳腺が発達している20代～30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場合があります。
- ・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。また、性交渉の経験のないかたは今回の検診（集団検診）は受診できません。
- ・子宮頸がん検診は、子宮の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。

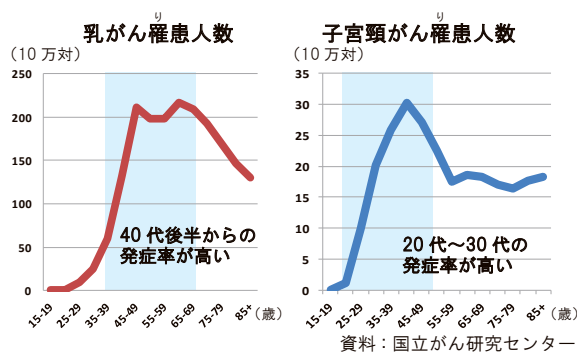
女性がん検診は集団検診のほか、個別検診（医療機関での検診）も行います。
くわしくは、広報とば7月1日号に掲載します。

個別検診受診対象

乳 が ん 昭和25年4月2日～昭和55年4月1日生まれ

子宮頸がん 昭和25年4月2日～平成12年4月1日生まれ

※年度内に受診できるのは集団検診と個別検診のどちらか1回のみです。



定期予防接種を受けましょう(乳幼児)

母子健康手帳を確認し、医師と相談の上、早めに接種しましょう。

予防接種	予防する病気	対象年齢	標準的な接種年齢	回数
ヒブ※	インフルエンザ菌 b型感染	初回	生後2か月～7か月未満	3回
		追加	初回終了後7か月～13か月	1回
小児肺炎球菌※	肺炎球菌感染	初回	生後2か月～7か月未満	3回
		追加	初回の3回目から60日以上 (生後12か月～15か月)	1回
B型肝炎	B型肝炎	生後直後～1歳未満	生後2か月～9か月未満	3回
		3回目は1回目から139日以上の間隔をおいて接種		
4種混合	ジフテリア 百日咳 破傷風 ポリオ	1期 初回	3か月～7歳半未満	3回
		1期 追加	3か月～7歳半未満	1回
BCG	結核	生後直後～1歳未満	生後5か月～8か月未満	1回
すいとう 水痘	水痘 (水ぼうそう)	1回目	1歳～1歳3か月未満	1回
		2回目	初回終了後6か月～12か月	1回
MR (麻しん風しん混合)	麻しん 風しん	1期	満1歳～2歳未満	1回
		2期	5歳～7歳未満 保育所・幼稚園年長児 (H25.4.2～H26.4.1生)	1回
日本脳炎	日本脳炎	初回	6か月～7歳半未満	2回
		1期 追加	6か月～7歳半未満 初回・2回目終了後6か月以上、標準的にはおおむね1年	1回

※ヒブ・小児用肺炎球菌は開始月齢によって接種回数が変わります。医師と相談して接種してください。

ところ 県内の実施医療機関(事前に電話で予約してください)

費用 無料

持ち物 予診票・母子健康手帳・健康保険証

予診票がない場合は、健康福祉課健康係(保健福祉センターひだまり2階)に問い合わせてください。

マダニ媒介感染症に注意しましょう!

野山には細菌やウイルスなどの病原微生物を保有するマダニ(数%が保有)が生息しています。マダニに刺された後1週間前後で「日本紅斑熱」や「重症熱性血小板減少症候群(SFTS)」を発症することがあります。三重県では伊勢志摩地方を中心に年間30件～40件程度の日本紅斑熱症例が報告されています。また、2015年以降はSFTSの患者も発生しています。これらの疾患の多くはマダニの活動時期に一致し、春から秋にかけて発生します。マダニに刺された後、次のような症状があれば直ちに医療機関で受診しましょう。

主な症状 日本紅斑熱 高熱、頭痛、筋肉痛、かゆみや痛みのない全身に広がる皮膚の斑状発赤
SFTS 高熱、頭痛、意識障害、消化器症状(嘔吐、下痢、腹痛)

野山に立ち入る際はマダニに刺されないように注意しましょう

- ①つばの付いた帽子、長袖、長ズボン、丈の長い長靴などを着用し、肌の露出を避けましょう。
- ②「イカリジン」や「ディート」という成分を含む虫除け剤に補助的な効果があるといわれています。
- ③野山に立ち入った後は、家の外で服や体をはたき、マダニを落としましょう。
- ④野山に立ち入った衣服は、すぐに洗濯するか、ビニール袋などに入れ、密封し保管しましょう。
- ⑤できるだけ早くシャワーを浴び、マダニに刺されていないか全身を観察しましょう。



**マダニに刺された時の注意事項
(マダニをつぶさないことが大切)**

- 自分で取る時は、ワセリンなどでマダニと刺された部分を覆い約30分間放置後、ガーゼや布などでマダニの頭側から拭き取ってください。
- それでも取れない時は、マダニをつぶさないように頭部をピンセットでつまんで、慎重に取り除きましょう。
- 自分で取れない時は、無理に取らずに医療機関に相談しましょう。

問合せ先

三重県伊勢保健所健康増進課(☎0596 ㊟ 5137)