

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** 7月25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
- 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。小さなお子さんでも楽しめます。

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** 8月27日(火)、9月10日(火)、9月24日(火)
10月8日(火)、10月29日(火)、11月12日(火)
11月26日(火)
いずれも午前10時～11時(初めて参加のかたは8月27日のみ午前9時30分～11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** 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** 運動できる服装、飲み物、タオル
- 募集人員** 55人 **申込期限** 7月17日(水)
※募集人員を超えた場合、抽選により受講者を決定します。(初めてのかた、前回参加されていないかたを優先とします)
- 申込方法** 健康福祉課健康係へ電話または直接窓口で必ず本人が申し込んでください。受講の決定は7月31日(水)までに電話で連絡する予定です。

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** 7月19日(金)、8月9日(金)、8月30日(金)
9月13日(金)、9月27日(金)
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** 音楽に合わせた簡単なエアロビクス運動やストレッチ体操など(託児はありませんが、お子さんと一緒に参加できます)
- 講 師** フィットネスインストラクター 藤原 京 氏
- 持ち物** 運動できる服装、飲み物、タオル、室内シューズ
- 募集人員** 20人(先着順) **申込期限** 7月17日(水)

風しん抗体検査・予防接種

風しんの追加的対策として、特に抗体保有率が低い世代の男性に対して令和4年3月31日まで無料で風しんの抗体検査・定期予防接種を行っています。抗体検査を受け、抗体検査の結果、十分な抗体がないかたは、風しんの定期予防接種の対象となります。

- 対象**
昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性
今年度は、昭和47年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性に抗体検査・予防接種のクーポン券を6月上旬に送付済みです。

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。

リフレッシュ体操

要予約

- 対象** 64歳以下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** 8月6日(火)、8月20日(火)、9月3日(火)
9月17日(火)、10月1日(火)、10月15日(火)
11月5日(火)、11月19日(火)
いずれの日も午前10時～11時(初めての参加の場合、8月6日のみ午前9時30分～11時)
- と ころ** 保健福祉センターひだまり2階・元気ルーム
- 内 容** 生活習慣病予防のための、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
- 講 師** フィットネスインストラクター 藤原 京 氏
- 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** 7月29日(月)

赤ちゃん与学生の ふれあい体験

要予約

- 対象** 市内在住の小学校5・6年生と中学生、高校生
- と き** 7月24日(水) 午前9時30分～11時
7月25日(木) 午前9時30分～11時
8月 7日(水) 午前10時～11時30分
8月28日(水) 午前9時30分～11時
※いずれかの日を選んでください
- と ころ** 保健福祉センターひだまり2階・健康相談室
- 内 容** 赤ちゃんの成長の話、妊婦疑似体験、赤ちゃんとのふれあい体験(抱っこや遊び)、お母さんとの交流
- 募集人員** 各日8人 **申込期限** 各開催日の前日まで

※昭和37年4月2日～昭和47年4月1日生まれの男性で希望するかたはクーポン券発行可能ですので、健康福祉課健康係へ連絡してください。

風しんの抗体検査・予防接種についてくわしくは、厚生労働省ホームページをご覧ください。

胃がん・大腸がん・前立腺がん検診、肝炎ウイルス検査

期 間 7月1日(月)～11月30日(土)

実施医療機関

赤坂クリニック、近藤内科、小林内科クリニック
中村医院、中村クリニック、はね小児科医院
山崎整形外科、市立各診療所

※胃カメラによる胃がん検診は、赤坂クリニック
小林内科クリニック、中村クリニック、神島診療
所、桃取診療所のみで実施します。

- 注 意**
- ・受診には、予約が必要な場合があります。くわしくは、各医療機関へ問い合わせてください。
 - ・今年度、胃がん検診を検診バスで受けたかたは、胃カメラを受診できません。
 - ・肝炎ウイルス検査は、今まで受けたことのないかたに限りです。

大腸がん検診無料受診券の対象となるかた 昭和53年4月2日～昭和54年4月1日生まれのかた
受診の際には、必ず医療機関窓口を受診券を提示してください。(受診券は6月下旬に発送しています)

検診・検査	対 象	検診料	
		69歳以下	70歳以上
胃がん検診(胃カメラ)	40歳以上のかた (昭和55年4月1日 までに生まれたかた)	2,300円	無料
大腸がん検診(便潜血検査)		300円	
肝炎ウイルス検査(血液検査)		1,200円	
前立腺がん検診(血液検査)	50歳以上のかた (昭和45年4月1日 までに生まれたかた)	600円	無料

肝炎ウイルス検査

肝炎のほとんどは、B型・C型肝炎ウイルスによるウイルス性肝炎です。

肝炎は自覚症状が出ないことが多く、放置すると肝硬変、肝がんへと進行する恐れがありますが、適切な治療を受けることで肝硬変、肝がんへの進行を防止することができます。

40歳以上のかたで過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがないかたは、ぜひこの機会に検査を受けましょう。

結核健康診断・肺がん検診

結核や肺がんの早期発見のために年に1回健(検)診を受けましょう。特に65歳以上のかたは結核健康診断を毎年受診するよう感染症法に定められています。65歳以上のかたで肺がん検診を受診したかたは、結核健康診断を兼ねています。

※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、希望するかたは、かく痰検査(2,000円)も受診できます。

対 象 結核…昭和30年4月1日までに生まれたかた
肺がん…昭和55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歳以上のかたは無料)

注 意 予約不要です。健康手帳を持参の上、着脱しやすい服装で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。



とき	検診場所	受付時間
7月10日 (水)	坂手診療所	午前9時45分～正午
	菅島診療所	午後2時30分～5時15分
7月11日 (木)	市民文化会館	午前8時30分～9時15分
	漁協小浜支所	午前9時35分～10時5分
	池上公園	午前10時25分～11時10分
	堅神公民館	午前11時25分～11時55分
	漁協安楽島支所	午後1時30分～2時30分
	保健福祉センターひだまり	午後3時～4時
7月16日 (火)	消防本部	午前8時30分～9時15分
	船津消防団格納庫前	午前9時30分～10時
	JA鳥羽支店(旧加茂支店)	午前10時15分～10時45分
	白木コミュニティセンター	午前11時～11時40分
	浦村農村婦人の家	午後1時30分～2時
	漁協浦村支所	午後2時15分～2時45分
	漁協石鏡支所	午後3時～4時
7月17日 (水)	神島診療所	午後0時30分～3時
7月18日 (木)	保健福祉センターひだまり	午前8時30分～9時10分
	堅子消防庫前	午前10時～10時20分
	旧漁協千賀支所	午前10時40分～11時
	畔蛸コミュニティセンター	午前11時20分～11時40分
	漁協相差支所	午後1時～1時45分
7月22日 (月)	漁協和具浦支所荷さばき場	午後1時～3時
	漁協答志支所	午後3時30分～5時30分
7月23日 (火)	漁協答志支所	午前8時45分～10時30分
	桃取町健康管理増進センター	午後0時30分～5時

女性がん検診（個別検診）

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

検診期間

7月1日～令和2年3月31日

（検診期間は医療機関によって異なります）

子宮頸がん検診

医療機関	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。 ※検診日時は月1～2回、土曜午後。詳細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（金曜日の午前のみ）	☎0599 ④③ 6171
豊和病院	☎0599 ④③ 1511
伊勢慶友病院（要予約） ※検診日（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
寺田産婦人科	☎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

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。下記の表をよくお確かめの上、希望する医療機関へ予約または受診してください。

※検診バスによる集団検診と個別検診は年度内に受診できるのはどちらか1回のみとなります。

乳がん検診（待ち時間が長くなりますのでご了承ください）

医療機関 電話番号	注意点
大西クリニック （予約不要） ☎0596 ②⑧ 5570	検診期間 令和2年1月6日～3月31日（木・土曜は午後休診、日・祝は休診です） ※診察の混雑状況によって早期に受け付けを終了することがあります。
県立志摩病院 （要予約） ☎0599 ④③ 6171	予約受付 平日午後1時～4時 検診期間 7月1日～令和2年3月31日（火・木・金曜日の午前のみ）
市立伊勢総合病院 （健診センター） （要予約） ☎0596 ②③ 5416	予約受付 11月1日以降の平日 午後2時～4時30分 （12月28日～1月5日を除く） 検診期間 令和2年2月3日～3月30日 （月曜・金曜日 午後のみ）

献血にいこう！ 7月1日～31日は「愛の献血助け合い運動」期間です！



○献血バス（400mℓ全血献血のみ実施）

とき 7月23日（火）

午前10時～午後0時30分、午後2時～4時

ところ ショッピングプラザハロー

※骨髓バンクドナー登録の受け付けもします。

○献血ルームハートワン（全血献血、成分献血を実施）

受付時間

全血献血 午前10時～11時45分、午後1時～5時30分

成分献血 午前10時～11時、午後1時～5時

定休日 金曜日

ところ 伊勢市船江1丁目471-1ミタス伊勢内

問合せ先 ☎0120 ②⑤ 7821

献血の種類と主な採血基準

	全血献血		成分献血	
	400mℓ献血	けっしょう 血漿 成分献血	血小板成分献血	
特徴	血液中のすべての成分を採血	血液中の特定の成分を採血		
1回の献血量	400mℓ	600mℓ以下（循環血液量の12%以下）	400mℓ以下	
年齢	男性：17歳～69歳※ 女性：18歳～69歳※	18歳～69歳※	男性：18歳～69歳※ 女性：18歳～54歳	
体重	男女ともに50kg以上	男性：45kg以上 女性：40kg以上		

※65歳以上のかたの献血は、献血するかたの健康を考慮し、60歳～64歳の間に献血経験があるかたに限ります。

【お詫びと訂正】

広報とば 6月1日号12ページ掲載の「歯周疾患検診のお知らせ」について、「歯周病は、むし歯の次に歯を失う原因のひとつ」とありましたが、「歯周病は、歯を失う最も大きな原因です」が正しい内容となります。お詫びして訂正します。