



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。

ひだまり臨時休館のお知らせ

施設修繕のため、4月27日(土)を臨時休館します。利用者のかたにはご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

なお、鳥羽市休日・夜間応急診療所は通常通り開設しています。

休日・夜間応急診療所の4・5月の連休期間の開設状況

休日・夜間応急診療所は、保健福祉センターひだまりに併設されています。今年の連休期間は長期にわたりますので、投薬を受けているかたは連休中に薬がなくならないように、かかりつけ医療機関で早めの受診をお願いします。

4・5月連休期間の診療日・受付時間			
診療日	昼間		夜間
	午前9時30分～11時30分	午後1時～4時	午後7時30分～9時30分
4月25日(木)～27日(土)	×	×	○
4月28日(日)～5月6日(月・振)	○	○	×

連絡先 ☎ 25 1119 (受付時間内)

診療科目 内科・小児科 (担当医によっては内科のみの診療となります。受診の際に問い合わせてください)

利用にあたって ●受付時間内にお越しください。
●被保険者証、各種医療資格証を持参してください。

※診療科目以外のかた、診療時間外や重症時などに、診察を受けられる医療機関を探したいかたは三重県救急医療情報センター(☎059-229-1199)へ問い合わせてください。また、パソコン・携帯電話などから、「医療ネットみえ」のサイトにアクセスすると目的に合った医療機関を探することができます。

●インターネットによる医療機関案内

URL <https://www.qq.pref.mie.lg.jp/>

●携帯電話による医療機関案内

URL <https://www.qq.pref.mie.lg.jp/k/>

毎月みんなでウォーキング

と き 4月3日(水)、5月8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

元気ルーム開放

内 容 健康づくりを目的とした使用が原則

と き 月曜・木曜日 午前9時～午後4時30分
水曜日 午後1時～4時30分

2019年度鳥羽市健康カレンダー

「2019年度鳥羽市健康カレンダー」を広報とば4月1日号とともに、各家庭に配布しました。

お子さんの健診や各種がん検診、健康相談、教室の日程などが掲載されています。(保健センター、各連絡所にも置いています)

みなさんの健康づくりに活用してください。

健康相談

と き 4月8日(月)、22日(月) 午前9時～正午
担 当 保健師

こころの健康相談

要予約

と き 4月22日(月) 午後1時～3時
担 当 保健師・福祉相談員

2019年度とこわか健康マイレージとば

とこわか健康マイレージとばポイント事業に参加し、合計4ポイント貯めると三重とこわか健康応援カードがもらえます。このカードを県内のマイレージ特典協力店で提示すると特典が受けられます。特典については、県ホームページを確認してください。



県ホームページ
QRコード

ポイント対象事業の実施期間は4月1日から2020年3月31日で、三重とこわか健康応援カードへの交換期限は2020年3月31日です。また、交換場所は健康福祉課健康係です。

対象 20歳以上の市民のかた

ポイント記録票は、健康福祉課健康係、市民課保険年金係、教育委員会生涯学習課で配布しています。くわしくは、健康福祉課健康係へ問い合わせてください。

ポイント対象事業(各項目1ポイント)

- ①健康診査(特定健康診査や会社の健康診断または人間ドック)受診
- ②胃がん検診受診
- ③大腸がん検診受診
- ④子宮頸がん、乳がん、前立腺がん検診受診
- ⑤結核健康診断、肺がん検診受診
- ⑥ひだまりフェスタに参加
- ⑦健康係実施の保健事業に参加(※)
- ⑧市民大運動会に参加
- ⑨生涯学習講座に参加(※)
- ⑩自主的な健康づくり活動

※指定の事業のみ対象となります。

●高齢者肺炎球菌予防接種

高齢者の肺炎球菌による肺炎の感染予防・重症化を防ぐため、肺炎球菌ワクチンが予防接種法に基づく定期予防接種となっています。

今年度の対象者には**4月中旬頃に案内通知を郵送します。**

※すでに肺炎球菌ワクチンの接種を受けたかたは定期接種の対象になりません。(接種する場合は自費接種となります)

対象

- ①市に住民登録があり、2020年3月31日までに右表の年齢になるかた
- ②接種日時点で60歳から65歳未満のかたで、心臓、腎臓、呼吸器の機能の障がいにより自己の身の周りの日常生活活動が極度に制限されるかたや、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の障がいにより日常生活がほとんど不可能なかた(②に該当するかたへの案内通知はありません。医師と相談の上、接種する場合は健康福祉課健康係へ連絡してください)

接種期間 4月1日(月)～2020年3月31日(火)

個人負担額 3,000円(生活保護受給者は無料)

対象者	生年月日
65歳になるかた	昭和29年4月2日～ 昭和30年4月1日
70歳になるかた	昭和24年4月2日～ 昭和25年4月1日
75歳になるかた	昭和19年4月2日～ 昭和20年4月1日
80歳になるかた	昭和14年4月2日～ 昭和15年4月1日
85歳になるかた	昭和9年4月2日～ 昭和10年4月1日
90歳になるかた	昭和4年4月2日～ 昭和5年4月1日
95歳になるかた	大正13年4月2日～ 大正14年4月1日
100歳以上のかた	大正9年4月1日以前に 生まれたかた

乳幼児健康相談

対象 乳幼児

とき 4月11日(木)
午前9時～11時30分

持ち物 母子健康手帳



子育て世代包括支援センター事業の開始

妊娠期から子育て期にわたって切れ目ない支援を行うことを目的に、4月から健康福祉課健康係で「子育て世代包括支援センター」事業を開始します。

妊娠、出産、子育てに関するさまざまな不安や悩み事など、一人で悩まず、まずは相談してください。母子保健コーディネーター(保健師)が、各支援機関と連携して相談に応じます。お母さんだけでなく、家族のかたも気軽に相談してください。

事業の内容

- 妊婦や子育て中のお母さんの身体と心の相談
- お子さんの成長・発達に関する相談
- 各種母子保健事業の案内

ストレッチ教室

内容 4月のテーマは「肩こり予防」

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