～ひだまり通信～

健康いいね！

申込・問合せ　健康福祉課健康係　☎㉕1146

●休日・夜間応急診療所の4・5月連休期間での開設状況

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。

4・5月連休期間の診療日・受付時間

診療日＼受付時間	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28日(土)	×	×	○
4月29日(日・祝)・30日(月・振)	○	○	×
5月1日(火)・2日(水)	×	×	×
5月3日(木・祝)～6日(日)	○	○	×

連絡先　☎㉕1119(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。受診の際には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。

・診療科目以外や、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、**医療ネットみえ(救急医療情報システム)**で、パソコン・携帯電話などで目的に合った医療機関を探すことができます。

インターネットによる医療機関案内

URL http://www.qq.pref.mie.jp/

携帯電話による医療機関案内

URL http://www.qq.pref.mie.jp/k/

●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
午前 9時30分～10時15分
午前10時30分～11時15分
※どちらかの時間を選んでください。

●毎月みんなでウォーキング

と　き　毎月第1水曜日（4月4日、5月2日）
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

●幼児食はじまり講座

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　4月23日（月）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　お子さんの託児に必要なもの

申込期限　4月18日（水）

●乳幼児・1歳児健康相談

対　象　乳幼児・1歳児

と　き　4月12日（木）
午前9時～11時30分、午後1時～2時

持ち物　母子健康手帳

●こころの健康相談

要予約

対　象　市民

と　き　4月16日（月）午後1時～3時

担　当　保健師・福祉相談員

●平成30年度鳥羽市健康カレンダー

「平成30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。保健センター、各連絡所にも置いてありますので、健康づくりに活用してください。

●健康相談

対　象　市民

と　き　4月2日（月）、16日（月）
午前9時～正午

担　当　保健師

●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）

対象者

①市に住民登録があり、平成31年3月31日までに65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になるかた

②接種日時点で60歳から65歳未満のかたで、心臓、腎臓、呼吸器の機能に自己の身辺の日常生活活動が極度に制限される程度の障がいやヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいがあるかた

※案内通知はありませんので、医師と相談の上、接種する場合は連絡してください。

接種期間 4月1日（日）～平成31年3月31日（日）

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28年4月2日～昭和29年4月1日
70歳になるかた	昭和23年4月2日～昭和24年4月1日
75歳になるかた	昭和18年4月2日～昭和19年4月1日
80歳になるかた	昭和13年4月2日～昭和14年4月1日
85歳になるかた	昭和　8年4月2日～昭和　9年4月1日
90歳になるかた	昭和　3年4月2日～昭和　4年4月1日
95歳になるかた	大正12年4月2日～大正13年4月1日
100歳になるかた	大正　7年4月2日～大正　8年4月1日

●子どもの定期予防接種

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～5歳未満	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～5歳未満	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か月～1歳未満	3回
		1期追加	3か月～7歳半未満	初回3回目終了後、1年～1年半	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
水痘（すいとう）	水痘（水ぼうそう）	1回目	満1歳～3歳未満	1歳～1歳3か月未満	1回
		2回目		初回終了後6～12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	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（H24. 4.2～H25.4.1生）	1回
日本脳炎	日本脳炎	初回	6か月～7歳半未満	3歳～4歳	2回
		1期追加	6か月～7歳半未満	4歳～5歳	1回
			（※初回2回目終了後6か月以上、標準的にはおおむね1年）		

★ヒブ・小児肺炎球菌は開始月齢により接種回数は変わります。医師と相談して接種してください。

実施場所 県内の実施医療機関（事前に電話で予約してください）

接種費用 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。