

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。

～ひだまり通信～

# 健康いいね！

申込・問合せ 健康福祉課健康係 ☎ 25 1146

## ●胃がん検診(バリウム)

**検診対象** 鳥羽市に住民登録があり、昭和53年4月1日までに生まれたかた

**自己負担額** 800円(70歳以上無料)

**申込方法** 5月1日(火)から受け付けを開始します。検診日前々日までに、電話で申し込んでください。

## ◆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。7～11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。
- 健康手帳を持参してください。お持ちでないかたは当日発行します。
- 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3日(日) 9:00～11:00	保健福祉センター ひだまり (正面玄関)	漁協相差支所8:10発→漁協国崎支所8:20発→漁協石鏡支所8:35発 →漁協浦村支所8:40発
6月17日(日) 9:00～11:00		①鳥羽志摩農協鳥羽支店(旧JA加茂)8:35発 →船津消防団格納庫前8:45発 ②漁協小浜支所8:25発→鳥羽マリナーミナル8:35発 →市民文化会館8:40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。

## ●健康づくりのための食講座

要予約

**対象** 市民  
**とき** 5月28日(月) 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** 肥満予防のための食生活について  
講義・調理実習  
**持ち物** エプロン・三角巾  
**募集人員** 16人(先着順)  
**申込期限** 5月23日(水)

## ●毎月みんなでウォーキング

**とき** 毎月第1水曜日(5月2日・6月6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

## ●みんなでウォーキング(夜)参加者募集

日頃の運動不足解消のためにウォーキングをしませんか。

保健福祉センターひだまりからかもめの散歩道まで(往復)歩きます。

**とき** 1回目 5月11日(金)  
2回目 5月18日(金)  
3回目 5月25日(金)  
午後7時～8時  
※雨天の場合中止です。

**ところ** ひだまり玄関集合

**対象** 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。

**内容** 歩く前のストレッチ、ウォーキング

**持ち物** タオル、水分補給できる飲み物、運動ができる服装

## ●女性がん集団検診(検診車での検診)

現在、女性の生涯におけるがんの発症は2人に1人といわれています。特に乳がんは、女性がかかるがんの中で最も多く、年間約83,000人が発症し、そのうち約13,000人という大変多くのかたが亡くなっています。

子宮頸がんは、近年20～30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、どちらのがんも早期発見をすることが大切です。そのためには定期的ながん検診を受診しましょう。

**検診対象** 平成11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**…800円(70歳以上無料)

**乳がん**…1,700円(70歳以上無料)

**申込方法** **5月1日(火)**から受け付けを開始します。検診日前日までに、健康福祉課健康係へ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 1日(金)	13:00～14:00 漁協小浜支所
	14:30～15:30 堅神公民館
6月 3日(日)	9:00～11:00 保健福祉センターひだまり(正面玄関)
	13:00～15:30
6月 6日(水)	鳥羽マリンターミナル
6月 7日(木)	鳥羽志摩農協鳥羽支店(旧JA加茂)
6月11日(月)	畔蛸コミュニティセンター
6月13日(水)	漁協国崎支所
6月14日(木)	漁協石鏡支所
6月17日(日)	9:00～11:00 保健福祉センターひだまり(正面玄関)
	13:00～15:30
6月18日(月)	マリンターミナル
6月21日(木)	漁協相差支所
6月25日(月)	13:00～13:45 浦村農村婦人の家
	14:30～15:30 漁協浦村支所

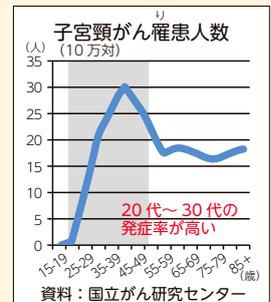
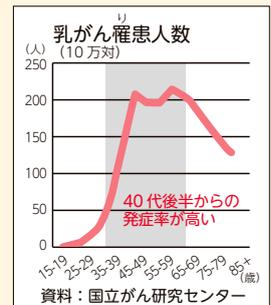
#### 乳がん検診(エコー)・子宮頸がん検診(午前は子宮頸がん検診はありません)

とき	ところ
6月16日(土) ★託児あり(要申込)	9:30～11:30
	13:00～15:30
6月22日(金) ★託児あり(要申込)	9:30～11:30
	13:00～15:30

保健福祉センターひだまり(休日・夜間応急診療所)

### 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(H30.4.1～H31.3.31)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20～30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24年4月2日～昭和54年4月1日生まれ

#### 子宮頸がん

昭和24年4月2日～平成11年4月1日生まれ

※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。

### ●ストレッチ教室

**内容** 5月のテーマは「腰痛予防」  
**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。

### ●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

### ●こころの健康相談(三重県実施)

要予約

伊勢保健所では、精神科医によるこころの健康相談を開催しています。  
 秘密は厳守しますので、安心して相談してください。  
 希望するかたは事前に電話で申し込んでください。  
**とき** 5月24日(木)  
 午後1時30分～3時20分(1人30分)  
**ところ** 三重県伊勢庁舎ヘルスサポート室  
**問合せ先** 伊勢保健所地域保健課  
 ☎0596(27)5148

### ●乳幼児・1歳児健康相談

**対象** 乳幼児・1歳児  
**とき** 5月10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



### ●健康相談

**対象** 市民  
**とき** 5月7日(月)、21日(月)  
 午前9時～正午  
**担当** 保健師

### ●こころの健康相談

要予約

**対象** 市民  
**とき** 5月21日(月) 午後1時～3時  
**担当** 保健師・福祉相談員

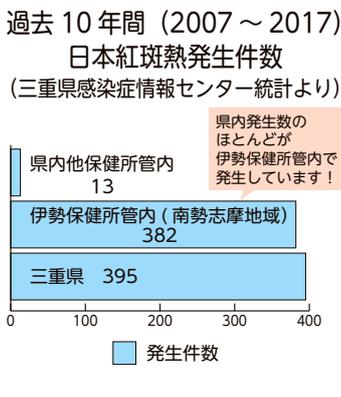
### ●栄養相談

要予約

**対象** 市民  
**とき** 月曜～金曜日  
 午前9時～午後5時  
**担当** 管理栄養士

## マダニ媒介性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(数パーセントが保有)が生息しています。マダニに刺されると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)」という疾患を発症することがあります。2017年には三重県内で42件の日本紅斑熱症例が報告され、そのうち38件が伊勢保健所管内(南勢志摩地域 鳥羽市を含む)で発生しています。



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を受診しましょう。

#### 主な症状

**日本紅斑熱** 高熱、頭痛、筋肉痛、痒みや痛みのない全身に広がる皮膚の斑状発赤  
**重症熱性血小板減少症候群** 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注意しましょう

●長袖、長ズボン、手袋などを着用し、肌の露出を避けましょう。



●イカリジンかDEET(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言われています。

●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。

●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、密封して保管しましょう。

●できる限り早くシャワーを浴び、マダニに刺されていないか観察しましょう。

#### 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(27)5137)