

## キッズビクス



- 対象** 乳幼児とその保護者
- と き** 7月19日(木) 午前10時30分～11時30分  
※申し込みは不要です。
- 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。小さなお子さんも楽しめます。

# 健康いいね!

申込・問合せ 健康福祉課健康係 ☎ 25 1146

## 胃がん・大腸がん・前立腺がん・肝炎ウイルス検診

**期 間** 7月1日(日)～11月30日(金)

### 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・吉田医院・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52年4月2日～昭和53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)

	対 象	検診料	
		70歳未満	70歳以上
胃がん検診(胃カメラ)	40歳以上のかた (昭和54年4月1日 までに生まれたかた)	2,000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44年4月1日 までに生まれたかた)	600円	無料

## がんの早期発見・治療で命を守る

2016年には37万2,986人の日本人ががんで亡くなっており、約3人に1人ががんで命を落としています。また、日本人の2人に1人ががんに罹るといわれており、特に40歳代からがん罹患者数が増えてきます。(図1)

がんは医療の進歩により、早期発見・早期治療することで90%以上が治るといわれており、自覚症状のない早期のがんを発見するためにはがん検診が有効です。

鳥羽市では、平成26～28年の過去3年間に胃がん検診(胃カメラ)で17人、大腸がん検診で15人、前立腺がん検診で8人に、がんが見つかっています。

現在、鳥羽市のがん検診受診率は、国が目標とする50%よりかなり低い状況にあります。(図2)

鳥羽市のがん検診は、加入の健康保険の種類に関わらず受診できます。命を守るためにがん検診を受けましょう。

また毎年、「要精密検査」と判定されたかたの中で、その後の受診をしていないかたがいます。要精密検査となった場合は、必ず受診しましょう。

図1 年齢別がん罹患者数



資料:国立がん研究センターがん対策情報センター  
2013年データ(人口10万人対・全部位)

図2 がん検診受診率

	平成28年度受診率
胃がん検診	10.3%
大腸がん検診	15.1%
前立腺がん検診	16.5%

※対象:平成29年4月1日年齢基準人口  
※健康福祉課実施分

## 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。



## 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** 日程表のとおり 午前10時～11時  
(8月7日(火)、11月20日(火)は午前9時30分～11時)

とき	
8月	7日(火)、28日(火)
9月	11日(火)、25日(火)
10月	9日(火)、23日(火)
11月	6日(火)、20日(火)

**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31日(火)

## 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** 日程表のとおり 午前10時～11時  
(初めて参加のかた…8月21日(火)のみ午前9時30分～11時)

とき	
8月	21日(火)
9月	4日(火)、18日(火)
10月	2日(火)、16日(火)、30日(火)
11月	13日(火)、27日(火)

**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※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、前回参加していないかたを優先します)

**申込期間** 7月2日(月)～20日(金)

**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、8月10日(金)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** 8月3日(金)、8月17日(金)、9月7日(金)、  
9月21日(金)、10月5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

**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、室内シューズ、飲み物、タオル

**募集人員** 20人(先着順) **申込期限** 8月2日(木)

## 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、中学生、高校生

**とき** 7月25日(水) 午前9時30分～11時  
7月26日(木) 午前10時～11時30分  
8月 8日(水) 午前10時～11時30分  
※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

## ストレッチ教室

**内容** 7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。

## ファミリー料理教室

要予約

(市食生活改善推進連絡協議会共催)

**対象** 小学生とその保護者

**とき** 7月30日(月) 午前10時～午後2時ごろ

**ところ** 保健福祉センターひだまり2階・クッキングルーム

**内容** 調理実習と講話

**持ち物** エプロン・三角巾 **参加費** 1人200円

**募集人員** 10組(先着順) **申込期限** 7月23日(月)

## 乳幼児・1歳児健康相談



**対象** 乳幼児・1歳児

**とき** 7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

## 女性がん検診（個別検診）

### 検診対象

**子宮頸がん** 昭和24年4月2日～平成11年4月1日  
生まれのかた

**乳がん** 昭和24年4月2日～昭和54年4月1日  
生まれのかた

**検診期間** 7月1日～平成31年3月31日  
(検診期間は医療機関によって異なります)

**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。下記の表をよく確認して、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。

### 子宮頸がん検診

医療機関名	電話番号
県立志摩病院(要予約) 予約受付:平日午後1時～5時 ※検診日(水曜日の午前のみ)	☎0599 ④ 6171
豊和病院	☎0599 ④ 1511
伊勢慶友病院(要予約) ※検診日時(火曜～金曜日の午前9時～正午・午後2時～3時)	☎0596 ② 1155
伊勢志摩レディースクリニック	☎0596 ② 0800
小原産婦人科	☎0596 ⑧ 8111
菊川産婦人科	☎0596 ③ 1515
玉石産婦人科	☎0596 ② 5656
寺田産婦人科	☎0596 ⑤ 0311
本橋産婦人科	☎0596 ③ 4103
やまぐちレディースクリニック	☎0596 ② 3001

### 乳がん検診 ※待ち時間が長くなる場合がありますのでご了承ください。

医療機関名 電話番号	注意点
大西クリニック ☎0596 ⑧ 5570	<b>予約不要</b> <b>検診期間</b> 平成31年1月7日～3月30日 (木曜・土曜日は午後休診、日曜・祝日は休診) ※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 ☎0599 ④ 6171	<b>要予約</b> 予約受付:平日午後1時～5時 <b>検診期間</b> 7月1日～平成31年3月28日 (火曜・木曜日の午前のみ)
市立伊勢総合病院 (健診センター) ☎0596 ③ 5416	<b>要予約(11月1日から受付開始)</b> 予約受付:平日午後2時～4時30分 (12月27日～平成31年1月6日は除く) <b>検診期間</b> 平成31年2月1日～3月29日 (月曜・金曜日の午後のみ)

## 献血にいこう!

7月1日～8月31日は  
「愛の献血助け合い運動」期間



血液は人工的に作ることも長期保存することもできないため、病気やけがで血液を必要としているかたに供給するためには献血が大切です。しかし夏は献血者数が少なくなり、より一層のみなさんの協力が必要です。

短い時間で社会貢献でき、自身の健康状態のチェックもできる献血にぜひご協力ください。

### 献血の種類と主な採血基準

	全血献血		成分献血	
	400ml全血献血	血漿成分献血	血漿成分献血	血小板成分献血
特徴	血液中の全成分を採血	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。

### ○献血バス(400ml全血献血のみ実施)

**とき** 7月17日(火)  
午前10時～11時30分、午後1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)

☎0120 ⑤ 7821

**ところ** 伊勢市船江1丁目471-1ミタス伊勢内

**定休日** 金曜日

### 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