

6月の保健センターのお知らせ

☎ 65・0065
FAX 62・0551



会場名の記載がない催しは保健センターで開催。申し込みは、特に指定がない場合は同センターへ。協力医療機関についてのお問い合わせも同センターへお願いします。



6月は食育月間

6月は食育月間。また、毎月19日は食育の日です。健康な体づくりと毎日を元気に過ごすために、日頃の食生活を振り返ってみませんか。

《振り返りのポイント》

- ◆朝食を食べている ◆薄味に心がけている
- ◆主食・主菜・副菜を揃えている など

《栄養バランスのとれた簡単料理を紹介》

市ホームページ⇒健康・保健・医療⇒その他
⇒ Let's すこやかクッキング!

《食中毒にも注意》

6月～10月は湿度や気温が高く、細菌性の食中毒が発生しやすい時期。食中毒は細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することで発生します。食中毒予防の3原則、細菌を「つけない」「ふやさない」「やっつける」を徹底しましょう。



ストップ・ザ・熱中症!

熱中症とは、気温や湿度が高い環境下で体の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能がうまく働かなくなり起こる病気。屋外だけでなく、梅雨の時期や屋内でも起こり、症状が重くなると命にかかわることもあります。

《熱中症の症状》

- ◆体温が高い ◆汗をかかない
- ◆頭痛、めまい、吐き気
- ◆意識障害 など

《熱中症の予防方法》

- ◆水分・塩分補給
- ◆帽子や日傘で直射日光を避ける
- ◆吸湿性・通気性の良い服を選ぶ
- ◆休養と睡眠、栄養をとる
- ◆エアコンをうまく活用する

あなたのお口を知るチャンス 歯周疾患検診の受診を

近年、働き盛りの年代の歯周病のり患率が急増しています。そのため市では、40・50・60・70歳になる人を対象に「歯周疾患検診」を実施。歯周病は、歯の周りの組織が病気になる、進行すると歯が抜け落ちる怖い病気です。初期症状の自覚が少ないため、この機会にぜひ受診を。



- 【実施期間】 来年2月28日(土)まで
【実施場所】 市内の協力歯科医療機関
【内容】 ◆歯周病検査 ◆個別ブラッシング指導
◆歯・軟組織・顎関節などの検診
【対象者】 下表の生年月日の人(該当者には案内済み)

年齢	生年月日
40歳	昭和49年4月1日～50年3月31日
50歳	昭和39年4月1日～40年3月31日
60歳	昭和29年4月1日～30年3月31日
70歳	昭和19年4月1日～20年3月31日

- 【料金】 500円
※市民税非課税世帯、生活保護世帯は無料。10日前までに保健センターへ連絡を。

30代の女性の皆さんへ レディース30健診の受診を

30代は家事や仕事、子育てで忙しく、自分の体に目を向けるのが難しい年代です。市では、健診を受ける機会の少ない30代の女性を対象に「レディース30健診」を実施。ご自身の体のチェックと生活習慣の見直しにぜひ受診してください。



- 【日時】 6月30日(月)、7月16日(水)、7月18日(金)
9時～11時と13時～14時
【場所】 保健センター
【内容】 ◆問診 ◆身体計測 ◆尿検査
◆血圧測定 ◆血液検査 ◆医師の診察
【対象】 舞鶴市に住居登録がある昭和50年4月1日～60年3月31日生まれの女性
【料金】 500円
※市民税非課税世帯、生活保護世帯は無料。
10日前までに保健センターへ連絡を。
【申し込み方法】 電話で保健センターへ。

6月のカレンダー

休日・土曜日の救急・急病診療

日	診療時間	当番病院(内科・外科)
1日(日)	9時から	舞鶴医療センター ☎62・2680
7日(土)	開業医の診療終了後	舞鶴共済病院 ☎62・2510
8日(日)	9時から	舞鶴医療センター ☎62・2680
14日(土)	開業医の診療終了後	舞鶴医療センター ☎62・2680
15日(日)	9時から	舞鶴赤十字病院 ☎75・4175
21日(土)	開業医の診療終了後	舞鶴赤十字病院 ☎75・4175
22日(日)	9時から	舞鶴共済病院 ☎62・2510
28日(土)	開業医の診療終了後	舞鶴共済病院 ☎62・2510
29日(日)	9時から	舞鶴共済病院 ☎62・2510

※受診は、できる限り昼間の時間帯をお願いします。また、軽症などの緊急を要しない症状の場合は、できる限り平日の診療時間内にかかりつけ医での受診をお願いします。

納期

種類	納期限
市府民税	(1期)
国民健康保険料	(1期) 6月30日(月)
介護保険料	(1期)

休日の小児科一次診療

日	診療時間	当番病院
1日(日)		舞鶴医療センター ☎62・2680
8日(日)	9時～18時	舞鶴共済病院 ☎62・2510
15日(日)	※受け付けは	舞鶴医療センター ☎62・2680
22日(日)	17時30分まで	舞鶴赤十字病院 ☎75・4175
29日(日)		舞鶴共済病院 ☎62・2510

献血の日程

日	受付時間	会場
23日(月)	9時30分～12時	西総合会館
25日(水)	9時30分～11時30分 12時30分～15時30分	舞鶴総合庁舎

※骨髄バンクドナー登録会を同時開催。いずれも400ccのみ

水道修理

当番会社
(株)舞鶴 ☎62・0253 ※19時以降は市役所 ☎62・2300 か西支所 ☎75・2250 へ。

健康診査・予防接種

	対象	内容	その他
乳幼児健診	3か月・10か月・1歳6か月・3歳児	◆身体計測 ◆問診 ◆医師の診察 など	該当者には通知。対象などは同センターが市ホームページでご確認を。転入や紛失などで予診票がない人は、同センターへ連絡を。
予防接種(協力医療機関で個別接種)	乳幼児 児童・生徒	◆ヒブ ◆小児用肺炎球菌 ◆四種混合1期 ◆BCG ◆麻しん風しん1期・2期 ◆日本脳炎1期 ◆三種混合1期 ◆不活化ポリオ ◆三種混合2期 ◆日本脳炎2期 ◆子宮頸がん予防	《子宮頸がん予防ワクチンの接種》 国の通知により現在、積極的にお勧めしていません。ただし、有効性とリスクを理解した上で接種することはできます。

教室・相談

	対象	日時	内容	定員	料金	申し込み
健やか育児相談	乳幼児の保護者	6月16日(月) 9時30分～11時	◆育児の悩み相談 ◆歯・食事の相談 ◆身体計測 など	なし	無料	不要
歯つばすマイル教室(2歳児むし歯予防教室) ※各1回のみ参加可	2歳6か月児 平成23年7月9日～12月12日生まれ 2歳児 平成24年1月10日～6月16日生まれ	6月19日(水) 9時～11時15分	◆歯の話 ◆歯科健診 ◆フッ素塗布	先着20人 先着30人	300円	6月2日(月)から電話で
離乳食教室	5～6か月児の保護者	6月27日(金) 14時～15時30分	離乳食の話と試食	先着15人	無料	6月2日(月)から電話で
心の健康相談室	市内在住の人	6月23日(月) 11時～14時15分	子育ての悩みや人間関係、仕事のストレス など	先着2人	無料	6月2日(月)～20日(金)に電話で