

12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。

インフルエンザに気を付けて



インフルエンザは、感染している人の咳やくしゃみ、唾などの飛沫と一緒にウイルスをのどや鼻から吸いこむことによって感染します。

また、飛沫が付着したものを触った手を介して口や目、鼻の粘膜から感染する場合がありますので、次の点に注意しましょう。

【かからないために】

- ◇外出するときは人混みをなるべく避ける
- ◇帰宅したら手洗いとうがいをする
- ◇十分な睡眠・栄養・水分を取り、体調を整える
- ◇室内を適度な温度と湿度に保つ

【うつさないために】

- ◇発熱・咳・くしゃみなどの症状があるときは、マスクを着用するなど「咳エチケット」を徹底する
- ◇なるべく外出を避ける

◎ 健康診査・予防接種

| | 対象 | 内容 | その他 | |
|-------------------|--------------------|--|---|--------------|
| 成人の個別健診 | 子宮頸がん | 20歳以上の女性 | ◇細胞診 ◇問診 など | 来年1月31日(金)まで |
| | 乳がん | 40歳以上の女性 | ◇マンモグラフィー ◇視触診 など | 来年2月28日(金)まで |
| | 歯周疾患 | 40・50・60・70歳の人 | ◇歯周病検査 ◇ブラッシング指導 など | |
| 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か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。 《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。 | |
| 予防接種(協力医療機関で個別接種) | 乳幼児 | ◇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 | | |
| | 児童・生徒 | ◇三種混合2期 ◇日本脳炎2期 ◇子宮頸がん予防 | | |

◎ 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 | 12月9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 |
| 離乳食教室 | 6～8か月児の保護者 | 12月13日(金) 14時～15時30分 | 離乳食開始後の話と試食 | 先着15人 | 無料 | 12月2日(月)から電話で |
| 歯っぴースマイル教室(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1月7日～6月21日生まれ | ◇歯の話 ◇歯科健診 ◇フッ素塗布 | 先着20人 | 300円 | 12月2日(月)から電話で |
| | 2歳児 | 平成23年7月9日～12月14日生まれ | | 先着30人 | | |

【注意】風邪などが流行する季節です。集団感染の予防のため、お子さんやご自身の体温と体調を確認してからお越しください。

心の健康相談室

子育ての悩みや人間関係、仕事のストレスなどの相談に専門のカウンセラー(臨床心理士)が応じます。ご家族からの相談も受け付けますので、悩まずお気軽にご利用ください。秘密は厳守します。

- 【日時】 12月16日(月) 11時～15時45分
- 【場所】 保健センター
- 【定員】 先着3人
- 【参加費】 無料
- 【申し込み方法】 12月2日(月)～13日(金)に電話で同センターへ。

舞鶴健康講座を開催

最近よく耳にする「ロコモティブシンドローム(ロコモ)」。これは、運動機能が衰えて介護が必要になるリスクが高まることです。
今回の講座では、この「ロコモ」と高齢者の健康について詳しく解説していただきます。

- 【日時】 12月11日(水) 13時30分～15時
- 【場所】 城南会館
- 【講師】 舞鶴共済病院整形外科部長の野口学さん
- 【参加費】 無料
- 【申し込み方法】 電話で同センターへ。

12月・年末年始のカレンダー



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 | 舞鶴共済病院 ☎62・2510 |
| 7日(土) | 開業医の診療終了後 | 舞鶴医療センター ☎62・2680 |
| 8日(日) | 9時から | 舞鶴共済病院 ☎62・2510 |
| 14日(土) | 開業医の診療終了後 | 舞鶴共済病院 ☎62・2510 |
| 15日(日) | 9時から | 舞鶴共済病院 ☎62・2510 |
| 12月 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 | 舞鶴赤十字病院 ☎75・4175 |
| 23日(月) | 9時から | 舞鶴共済病院 ☎62・2510 |
| 28日(土) | 開業医の診療終了後 | 舞鶴医療センター ☎62・2680 |
| 29日(日) | 9時から | 舞鶴共済病院 ☎62・2510 |
| 30日(月) | 9時から | 舞鶴共済病院 ☎62・2510 |
| 31日(火) | 9時から | 舞鶴赤十字病院 ☎75・4175 |
| 1月 1日(水) | 9時から | 舞鶴医療センター ☎62・2680 |
| 2日(木) | 9時から | 舞鶴共済病院 ☎62・2510 |
| 3日(金) | 9時から | 舞鶴赤十字病院 ☎75・4175 |

※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。

献血の日程

| 日 | 受付時間 | 会場 |
|----------|-------------------------------|--------------------|
| 12月1日(日) | 9時30分～11時30分 12時30分～15時30分 | らぼーる西側広場(400㎡以内のみ) |

※骨髓バンクドナー登録会を同時開催。

ごみ・し尿の収集

| 日 | 収集 | | 持ち込み | | 粗大ごみの戸別収集申込受付 ※4 | し尿の収集 |
|------------|------|--------|-------|----------|------------------|-------|
| | 可燃ごみ | 不燃ごみ | 清掃事務所 | リサイクルプラザ | | |
| 12月 28日(土) | ○ | 1/1の振替 | ○ | ※2 | 休 | ※3 |
| 29日(日) | 休 | 1/2の振替 | ○ | ※2 | 休 | 休 |
| 30日(月) | ○ | 休 | ○ | 休 | 休 | ※3 |
| 31日(火) | ○ | 休 | ※1 | 休 | 休 | 休 |
| 1月 1日(水) | 休 | 休 | 休 | 休 | 休 | 休 |
| 2日(木) | 休 | 休 | 休 | 休 | 休 | 休 |
| 3日(金) | 休 | 休 | 休 | 休 | 休 | 休 |
| 4日(土) | ○ | 休 | ○ | 休 | 休 | 休 |
| 5日(日) | 休 | 休 | ○ | 休 | 休 | 休 |
| 6日(月) | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 11日(土) | ○ | 1/3の振替 | ○ | ※2 | 休 | ※3 |

- ※1 持ち込みは8時30分～12時。
- ※2 持ち込みは事前に予約が必要。平日の8時30分～16時30分にリサイクルプラザ ☎64・7222 へ。
- ※3 舞鶴保健興業が収集する地域は休み。
- ※4 12月25日(水)までの受け付け分は26日(木)に収集。26日以降の受け付け分は1月9日(木)に収集。受付時間は、8時30分～16時30分。専用電話 ☎64・5953 へ。

【お願い】 直接持ち込みする車が増えることで、施設付近を通行する一般車両に大変ご迷惑をおかけしております。なるべく決められた収集日にごみを出すようご協力をお願いします。

小児科一次診療

| 日 | 診療時間 | 当番病院 |
|------------|----------------|-------------------|
| 1日(日) | | 舞鶴共済病院 ☎62・2510 |
| 8日(日) | | 舞鶴医療センター ☎62・2680 |
| 15日(日) | | 舞鶴共済病院 ☎62・2510 |
| 12月 22日(日) | | 舞鶴赤十字病院 ☎75・4175 |
| 23日(月) | 9時～18時 | 舞鶴共済病院 ☎62・2510 |
| 29日(日) | ※受け付けは17時30分まで | 舞鶴医療センター ☎62・2680 |
| 30日(月) | | 舞鶴共済病院 ☎62・2510 |
| 31日(火) | | 舞鶴赤十字病院 ☎75・4175 |
| 1月 1日(水) | | 舞鶴医療センター ☎62・2680 |
| 2日(木) | | 舞鶴共済病院 ☎62・2510 |
| 3日(金) | | 舞鶴赤十字病院 ☎75・4175 |

納期

| 種類 | 納期限 |
|------------|------|
| 市市民税 | (4期) |
| 後期高齢者医療保険料 | (6期) |
| 国民健康保険料 | (7期) |
| 介護保険料 | |

1月6日(月)

水道修理

| 月 | 当番会社 |
|-----|------------------|
| 12月 | 秩川管工事業所 ☎75・1198 |
| 1月 | 山下管工開発 ☎75・0048 |

【受け付け時間】
平日が17時～19時。土・日曜日と祝日、12月29日(日)～1月3日(金)は8時～19時。19時以降は市役所 ☎62・2300 か西支所 ☎75・2250 へ。

粗大ごみの戸別収集 1月から毎月第2・4木曜に

粗大ごみの戸別収集は、これまで毎週木曜日に実施していましたが、来年1月から第2・4木曜日に変更します。

なお、申し込み方法や手数料などは変更ありません。ご理解とご協力をお願いします。

