

# 2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。

## チャレンジ！実践教室で 楽しく健康づくり

12月16日に保健センターで「チャレンジ！実践教室」を行い、市の国民健康保険加入者で今年度の特定健診を受けた約50人が参加しました。

初めに健康運動指導士による「パワーヨガ」を行い、普段使わない筋肉を使った動きを実践し身体のバランスを整えました。次に管理栄養士による食事指導を行い、自分の年齢や活動量に合った食事が考えられるよう「食事バランスガイド」の活用方法を説明。その後、はまなす会から野菜を手軽で簡単においしく食べられる「カレーピクルス」を紹介し試食しました。

参加者からは、「普段使わない部分を動かしたので少しづつ良かったが、体がすっきりした」「栄養バランスの大切さが分かった」「家でも実践したい」と感想がありました。



(上) パワーヨガを実践  
(下) 食事バランスガイドを使って食事指導

## 保健師さんから “3つのC”で健康づくり

保健センターの浅野です。同センターでは、皆さんの健康づくりを応援しています。皆さんは健康のために普段どんなことに気を配っていますか？

健診を受けたり自分の体調の変化に気付いて病院に行くことは大切です。しかし、血圧やコレステロール値などの変化は年齢と日ごろの生活習慣が大きく影響しています。健康で暮らすためには、生活習慣を見直すことが大切です。



今回実施した「チャレンジ！実践教室」では、“3つのC”で支援しています。健康づくりを始めるのは健診を受けた今がChance（好機）。たくさんある健康情報から興味がある情報をChoice（選択）。そして、Challenge（挑戦）の3Cです。この教室では参加された皆さんが、自分で見つけた取り組みを参加者同士のつながりの中で継続できるように応援していきます。市の国民健康保険加入者で特定健診を受診した人なら誰でも参加できます。

運動や食生活について毎月違ったテーマで5月まで行う予定です。参加されていない方はぜひチャレンジしてみてください。

## 心の健康講座

ストレスをコントロールする力を身に付けよう

自分のストレスの特徴を知り、適切な対処をすることで、ストレスと上手に付き合っていくことができます。

今回は2回の講座で人の動作という視点から心のストレスをコントロールする「臨床動作法」を学びます。



▲宮脇宏司さん

### 【日時】

- ◇2月15日(日) 13時30分～15時30分
- ◇3月7日(土) 13時30分～15時30分

【場所】 中総合会館

【講師】 臨床心理士で「ふおりせ心理ストレス相談室」代表の宮脇宏司さん

【定員】 先着30人

【その他】 託児あり（先着10人。予約が必要）

【申し込み方法】 2月2日(月)～13日(金)に電話で同センターへ。

## 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、現在積極的に勧められていません。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 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 ◇水痘 ◇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	

【その他の検診】「歯周疾患検診」と「乳がん検診」の検診期間は2月28日(土)まで。対象や料金、実施場所などは保健センターにお問い合わせを。

## 教室・相談

	対象	日時	内容	定員	料金	申し込み
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24年3月14日～8月24日生まれ	◇歯の話 ◇歯科健診 ◇フッ素塗布	先着20人 先着30人 先着20人 先着30人	300円	2月12日(木) 9時～11時15分
	2歳児	平成24年9月13日～25年2月18日生まれ				
	2歳6か月児	平成24年4月1日～9月12日生まれ				2月26日(木) 9時～11時15分
	2歳児	平成24年10月1日～25年3月10日生まれ				
健やか育児相談	乳幼児の保護者	2月16日(月) 9時30分～11時	◇育児の悩み相談 ◇歯・食事の相談など	なし	無料	不要
離乳食教室	5～6か月児の保護者	2月20日(金) 14時～15時30分	離乳食の話と試食	先着15人	無料	2月2日(月)から電話で
心の健康相談室	市内在住の人	2月23日(月) 11時～15時45分	子育ての悩みや人間関係、仕事のストレスなど	先着3人	無料	2月2日(月)～20日(金)に電話で

※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。

## 2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	
8日(日)	9時から	舞鶴共済病院 ☎62・2510
11日(水)	9時から	
14日(土)	開業医の診療終了後	
15日(日)	9時から	舞鶴医療センター ☎62・2680
21日(土)	開業医の診療終了後	
22日(日)	9時から	舞鶴赤十字病院 ☎75・4175
28日(土)	開業医の診療終了後	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。

### 水道修理

当番会社  
山下管工開発㈱ ☎75・0048 ※19時以降は市役所 ☎62・2300 か西支所 ☎75・2250 へ。

### 祝日のごみ収集日

日	収集	
	可燃ごみ	不燃ごみ
11日(水=建国記念の日)	休	○ (第2水曜日が収集の地域)

### 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
11日(水)	※受け付けは17時30分まで	舞鶴医療センター ☎62・2680
15日(日)		舞鶴赤十字病院 ☎75・4175

### 献血の日程

日	受付時間	会場
3日(火)	9時30分～13時 14時～15時30分	舞鶴グランドホテル
19日(木)	9時30分～12時 13時45分～16時	舞鶴市役所 舞鶴共済病院

※骨髓バンクドナー登録会を同時開催。いずれも400cc以上のみ

### 納期

種類	納期限
後期高齢者医療保険料	(8期)
国民健康保険料	(9期) 3月2日(月)
介護保険料	