

6月の保健センターのお知らせ

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。

☎ 65・0065
FAX 62・0551



大腸がん検診 個別検診は6月1日から

大腸がん検診の実施医療機関での「個別検診」が6月1日(月)からスタート。申し込み不要。実施期間内に直接実施医療機関で受診してください。



【実施期間】10月31日(土)まで
【実施場所】市内の実施医療機関

【内容】便潜血反応検査(少量の便を2日間採取)

【対象】市内に住民登録のある40歳以上(昭和51年3月31日以前生まれ)

【料金】500円

【その他】次のいずれかに該当する人は無料

- ◇70歳以上 ◇舞鶴市国民健康保険(国保)の加入者
 - ◇市民税非課税世帯と生活保護世帯の人(受診希望日の10日前までに保健センターに連絡を)
- ※保健センターなどでの「集団検診」を希望する人は保健センターに申し込みが必要

1年に1回 特定健康診査の受診を

市の国民健康保険(国保)では、40歳以上の加入者を対象にした特定健診を無料で実施しています。今年度から、健診実施医療機関での「個別健診」か保健センターなどでの「集団健診」のどちらかを選択できるようになりました。1年に1回特定健診を受け、健康づくりに努めましょう。

【実施場所と実施期間】

◇保健センターなど…6月～11月のうちの22日間

◇市内の健診実施医療機関…6月～7月

【内容】尿・血液検査、心電図、診察など

【対象】市国保加入者で40～74歳の人

※対象者には5月下旬に案内済み。

※国保の助成を受けて人間ドックを受診する場合は、特定健診を受診することができません。



受けよう 歯周疾患検診 6月1日から

働き盛りの年代に急増中の歯周病。市では、40・50・60・70歳になる人を対象に「歯周疾患検診」を実施します。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してください。

【実施期間】来年2月29日(月)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】下表の生年月日の人(対象者には案内済み)

年齢	生年月日
40歳	昭和50年4月1日～51年3月31日
50歳	昭和40年4月1日～41年3月31日
60歳	昭和30年4月1日～31年3月31日
70歳	昭和20年4月1日～21年3月31日

【料金】500円

【その他】次のいずれかに該当する人は無料

- ◇70歳 ◇舞鶴市国民健康保険(国保)の加入者
- ◇市民税非課税世帯と生活保護世帯の人(受診希望日の10日前までに保健センターに連絡を)

【受診方法】希望の協力歯科医療機関へ直接予約を。

さあ始めましょう、禁煙への第一歩

禁煙フォーラムを開催します。入場無料。申し込み不要。どなたでも参加できます。ぜひお越しください。

【日時】6月27日(土)14時～16時

【場所】商工観光センター

【内容】

◇ヘイワ薬局の木戸勝之氏による講演「禁煙の勧め」

◇竹屋町森歯科クリニックの森昭氏による講演

「歯科医師からみた禁煙について」

◇たなか内科クリニックの田中寛之氏による講演

「禁煙治療について」

【その他】舞鶴三師協議会が主催

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。普段何気なく取っている食事ですが、栄養の摂取はもちろん、家族や友人との親睦や感謝の気持ち、マナーなど、得るものはたくさんあります。この機会に、「食べること」を振り返ってみませんか。

あなたの健康をチェック!～健康チェック週間～

骨密度測定などの身体チェックや歯のチェックコーナー、運動体験ができる健康チェック週間を実施します。今年は「8020 歯っぴいデー」を同時開催で内容も充実。無料。

【日時】6月30日(火)・7月1日(水)9時～15時

【場所】中総合会館

◇身体チェックコーナー 申し込み不要

【内容】◇血圧測定 ◇体脂肪測定 ◇骨密度測定

◇血管年齢測定 ◇身体機能測定(筋肉量と脂肪バランス)

【その他】骨密度測定・血管年齢測定・身体機能測定は先着各100人

◇歯とお口健康チェックコーナー 申し込み不要

【内容】口臭測定や歯科衛生士による口腔ケアアドバイス

◇運動体験 申し込み不要

【内容】家でもできる運動の紹介や健康運動指導士によるワンポイントアドバイス

【その他】7月1日(水)のみ開催。10時～15時の間で30分

はちまるにいます

◇8020 歯っぴいデー「歯とお口のなんでも相談」

80歳で20本以上の歯を残すことを目指した啓発イベント。



【日時】6月30日(火)9時30分～12時

【内容】歯や入れ歯、むし歯、歯周病など、お口の

悩みに舞鶴歯科医師会の内藤一真歯科医師が対応

【定員】先着12人

【申し込み方法】6月2日(火)～前日に電話で保健センターへ。

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15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
歯っぴいスマイル教室 (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7月12日～ 12月16日生まれ 2歳児 平成25年1月1日～ 6月27日生まれ	6月18日(水) 9時～10時45分	◇歯の話 ◇歯科健診 ◇フッ素塗布	先着 20人	300円	6月2日(火)から 電話で
離乳食教室	5～6か月児の保護者	6月19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(火)から 電話で
心の健康相談室	市内在住の人	6月22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	6月2日(火)～19日(金)に 電話で

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)
6日(土)	開業医の診療終了後	舞鶴医療センター (☎62・2680)
7日(日)	9時から	
13日(土)	開業医の診療終了後	舞鶴共済病院 (☎62・2510)
14日(日)	9時から	
20日(土)	開業医の診療終了後	舞鶴赤十字病院 (☎75・4175)
21日(日)	9時から	
27日(土)	開業医の診療終了後	舞鶴医療センター (☎62・2680)
28日(日)	9時から	

※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。

休日の小児科一次診療

日	診療時間	当番病院
7日(日)		舞鶴医療センター (☎62・2680)
14日(日)	9時～18時	舞鶴共済病院 (☎62・2510)
21日(日)	※受け付けは 17時30分まで	舞鶴赤十字病院 (☎75・4175)
28日(日)		舞鶴医療センター (☎62・2680)

納期

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

献血の日程

日	受付時間	会場
18日(木)	9時30分～12時30分 13時30分～16時	ハザールタウン舞鶴
23日(火)	9時30分～12時	東消防署
25日(木)	9時30分～11時30分 12時30分～15時30分	舞鶴総合庁舎 (中丹広域振興局)

※いずれも400㍓のみ。骨髄バンクドナー登録会を同時開催

水道修理

当番会社	連絡先
足立管工業㈱	(☎75・4140)

※17時以降は市役所(☎62・2300)か西支所(☎75・2250)へ。