

8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。

健康チェックコーナー 健康意識を高めましょう



◀超音波骨密度測定の様子。簡単に計測ができます。ぜひご利用を。

9月2日(火)～5日(金)の健康チェックコーナーでは、通常の内容に加え、「**血管年齢測定**」や「**骨密度測定**」を実施します。この機会に自分自身の健康をチェックしてみませんか。

【日時】9月2日(火)～5日(金)9時～16時

【場所】中総合会館(3階健康チェックコーナー)

【内容】身長・体重・体脂肪・血圧測定、コードレスバイクによる体力測定、ボディソニック、ストレッチングボード、フットマッサージャーも常時実施

【その他】無料。申し込み不要。

早期発見・早期治療へ 子宮頸がん検診の受診を



子宮頸がんにかかる人が20～30歳代に急増しています。早期発見、早期治療のために、2年に1度検診を受けましょう。

【期間】来年1月31日(出)まで

【場所】市内実施医療機関

【内容】問診・視診・子宮頸部の細胞診と内診

【対象】20歳以上の女性

【料金】700円

【その他】2年に1回の検診のため、平成25年度に受診した人は27年度に受診を。

【申し込み方法】電話で保健センターへ。

女性限定 骨粗しょう症予防教室



【日時・対象】

◇9月2日(火)・20～40歳代の女性

◇9月3日(水)・50～60歳代の女性

いずれも9時30分～11時30分

【場所】保健センター

【内容】超音波骨密度測定・骨粗しょう症の話
カルシウムたっぷりメニューの実演・試食

【定員】先着各30人

【料金】無料

【その他】2日のみ託児あり(定員あり。予約が必要)

【申し込み方法】8月4日(月)～22日(金)に電話で保健センターへ。

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。
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。

結核・肺がん巡回検診

日時	場所	内容	対象
9月2日(火) 13時～14時	市民会館	◇胸部エックス線撮影(100円) ◇喀痰検査(必要のみ、500円)	40歳以上
9月3日(水) 13時40分～13時50分	真倉公民館		
9月3日(水) 14時20分～14時30分	城南会館		

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	8月18日(月) 9時30分～11時	◇育児の悩み相談 ◇菌・食事の相談 ◇身体計測 など	なし	無料	不要
心の健康相談室	市内在住の人	8月25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	8月4日(月)～22日(金)に電話で



舞鶴市食生活改善推進員協議会 はまなす会の
「作ってみよう ヘルシースタミナ食」

カロリーと塩分を控え 腹持ち抜群

【1人分】
189kcal
塩分 1.1g

豚肉のこんにゃく巻き焼き

【作り方】

- 1 こんにゃくを5分ほど下茹でし、1等角の棒状に切る。塩をまぶしたオクラを軽くもみ、水で洗う。
- 2 豚肉に塩とこしょうをふり、こんにゃくとオクラを乗せて巻く。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、2の巻き終わりを下にして焼く。転がしながら全体に焼き色を付ける。弱火にしてキッチンペーパーで油をふき取る。④を加え、ふたをして4～5分蒸し焼きにする。
- 4 ふたを取って強火にし、煮詰めて味をからめる。
- 5 器に盛り、プチトマトとレタス、練りからしを添える。

【材料【4人分】】

豚もも薄切り…300g
オクラ……………8本
プチトマト……12個
塩……………適量
サラダ油………小さじ1
④ 酒……………大さじ1
みりん……………大さじ2
しょうゆ…大さじ1と2分の1

こんにゃく…300g
レタス………60g
練りからし……適量
こしょう……少々

8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)
2日(出)	開業医の診療終了後	舞鶴共済病院 (☎62・2510)
3日(日)	9時から	
9日(出)	開業医の診療終了後	舞鶴医療センター (☎62・2680)
10日(日)	9時から	
16日(出)	開業医の診療終了後	舞鶴赤十字病院 (☎75・4175)
17日(日)	9時から	
23日(出)	開業医の診療終了後	舞鶴共済病院 (☎62・2510)
24日(日)	9時から	
30日(出)	開業医の診療終了後	舞鶴医療センター (☎62・2680)
31日(日)	9時から	

※受診は、できる限り昼間の時間帯にお願いします。
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	(2期)
後期高齢者医療保険料	9月1日(月)
国民健康保険料	
介護保険料	

献血の日程

日	受付時間	会場
5日(火)	9時30分～11時30分 12時30分～15時30分	舞鶴港湾合同庁舎

※骨髄バンクドナー登録会を同時開催。いずれも400cc以上の

休日の小児科一次診療

日	診療時間	当番病院
3日(日)	9時～18時	舞鶴共済病院 (☎62・2510)
10日(日)		舞鶴医療センター (☎62・2680)
17日(日)	※受け付けは 17時30分まで	舞鶴赤十字病院 (☎75・4175)
24日(日)		舞鶴共済病院 (☎62・2510)
31日(日)		舞鶴医療センター (☎62・2680)

水道修理

当番会社
山下工管開発株式会社 (☎75・0048) ※19時以降は市役所 (☎62・2300) か西支所 (☎75・2250) へ。

お盆のごみ・し尿の収集

日	収集		清掃事務所	リサイクルプラザ	粗大ごみの収集申込受付※3	粗大ごみの戸別収集	し尿の収集			
	可燃ごみ	不燃ごみ								
9日(出)	○	○※1	平日(8時30分～16時) ※2 休日(振替)	平日(8時30分～16時) ※2 休日(振替)	休	休	※4			
10日(日)	休	休						休	休	
11日(月)	○	○						○	休	※4
12日(火)	○	○						○	休	※4
13日(水)	○	○						○	○※5	休
14日(木)	休	休(振替)						○	休(振替)	休
15日(金)	休	休(振替)						○	休	休
16日(土)	○	○※1						休	休	休

- ※1 収集が第2木・第3金曜日の地域は、9日(土)と16日(土)に収集。
- ※2 土・日曜日の持ち込みは、事前に予約が必要。
- ※3 受付時間は、8時30分～16時30分。専用電話 (☎64・5953) へ。
- ※4 9日・11日・12日は舞鶴保健興業有が休業。
- ※5 14日の戸別収集は13日に実施。