

3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。



お母さんと赤ちゃんを病気から守るために 風しん予防接種 費用補助の期限が迫る

妊娠初期の女性が風しんにかかるると赤ちゃんにも感染し、耳が聞こえにくい、目が見えにくいなど「先天性風しん症候群」になってしまうことがあります。また、昨年末から京都府内でも麻しんの発生が続いており、発症者のほとんどが予防接種の未接種者であることが分かっています。市では、次の人を対象に予防接種に係る費用を補助しています。混合ワクチンを使うと風しんと麻しんの予防になります。補助の接種期限は3月31日(月)まで。



【接種期間】

3月31日(月)まで

【対象者】

市内の住民票のある19歳以上で次のいずれかに該当する人

- ◆妊娠を希望する女性
- ◆妊娠している女性の配偶者（その他要件あり）

【助成額】

- ◆麻しん風しん混合ワクチン…6,370円
- ◆風しんワクチン…4,080円

【申請方法】

4月10日(木)までに領収書、印鑑、母子手帳（配偶者が申請の場合）を保健センターへ持参。

子ども予防接種週間

3月1日(土)～7日(金)は「子ども予防接種週間」。4月からの入園・入学に備えて、必要な予防接種を済ませ、病気を未然に防ぎましょう。

《予防接種はお早めに》

各予防接種の公費負担には接種期限があり、期日を過ぎると「自己負担」になります。なお、麻しん風しん2期の接種期限は3月31日(月)。早めの接種をお勧めします。

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 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	

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23年4月22日～9月30日生まれ 2歳児 平成23年10月17日～24年3月31日生まれ	3月13日(木) 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	3月3日(月)から電話で
離乳食教室	6～8か月児の保護者	3月14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	3月3日(月)から電話で
健やか育児相談	乳幼児の保護者	3月17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
心の健康相談室	市内在住の人	3月24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	3月3日(月)～20日(木)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。

日本人の2人に1人ががん？ 40歳になったら「がん検診」



日本人の2人に1人が一生涯の中で「がん」と診断される時代。早期発見、早期治療があなたの命を救います。市では、「平成26年度舞鶴市がん検診等申し込み案内」を4月1日(火)に新聞折り込みでお届けします（希望者には無料で郵送。広報まいづるを郵送でお届けしている人には4月号と一緒に郵送）。

保健センター、市役所受け付け、保険医療課、西支所保健福祉係、加佐分室、各公民館、大浦・城南会館、各市民交流センターなどでも4月1日から配布します。

◆実施する検診

- ◆胃がん ◆結核・肺がん ◆大腸がん
- ◆乳がん ◆子宮頸がん ◆歯周疾患
- ◆レディース30健診
- ※土曜・日曜健診の案内も掲載

3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(土)	開業医の診療終了後	舞鶴医療センター ☎62・2680
2日(日)	9時から	
8日(土)	開業医の診療終了後	舞鶴共済病院 ☎62・2510
9日(日)	9時から	
15日(土)	開業医の診療終了後	舞鶴赤十字病院 ☎75・4175
16日(日)	9時から	
21日(木)	9時から	舞鶴赤十字病院 ☎75・4175
22日(土)	開業医の診療終了後	舞鶴医療センター ☎62・2680
23日(日)	9時から	
29日(土)	開業医の診療終了後	舞鶴共済病院 ☎62・2510
30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
2日(日)		舞鶴医療センター ☎62・2680
9日(日)	9時～18時	舞鶴共済病院 ☎62・2510
16日(日)		舞鶴赤十字病院 ☎75・4175
21日(木)	※受け付けは17時30分まで	舞鶴医療センター ☎62・2680
23日(土)		舞鶴共済病院 ☎62・2510
30日(土)		舞鶴共済病院 ☎62・2510

介護予防講演会で「健やか生活」 ロコモティブシンドロームって何？

ロコモティブシンドローム（ロコモ）とは、運動機能が衰え介護が必要になる可能性が高い状態にあることを言います。



加齢によって腰や関節の痛み、筋力低下など立ったり歩いたりする運動機能は弱くなります。ロコモを防ぎ、健やかな生活を送るため介護予防講演会を実施します。

【日時】 3月13日(木) 14時～16時

【場所】 中総合会館

【講師】 舞鶴赤十字病院副院長 片山義敬 先生

【定員】 先着100人

【入場料】 無料

【申し込み方法】 3月3日(月)～12日(水)に電話で



祝日のごみ収集

日	可燃ごみ	不燃ごみ
21日(金=春分の日)	休	○ (第3金曜日収集の地域)

水道修理

当番会社 ※19時以降は市役所 ☎62・2300 か西支所 ☎75・2250 へ。
イズミテック㈱ ☎76・3451

納期

種類	納期限
後期高齢者医療保険料	(9期)
国民健康保険料	(10期) 3月31日(月)
介護保険料	

献血の日程

日	受付時間	会場
26日(水)	9時30分～11時30分 12時30分～15時30分	舞鶴港湾合同庁舎
31日(月)	9時30分～11時30分 12時30分～15時30分	フクヤ白鳥店

※骨髄バンクドナー登録会を同時開催。いずれも400%のみ