

7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。

乳がん検診が始まります



乳がんにかかる人は年々増加傾向にあり、特に40～50歳代に多く発症しています。

乳がんを早期に発見するためには、2年に1回のマンモグラフィ検診を継続的に受けることが大切。月1回の自己検診も早期発見・早期治療につながります。ぜひ受診してください。

【実施期間】 来年2月29日(月)まで

【場所】 市内の実施医療機関

【内容】 視触診、マンモグラフィ検査、問診

【対象】 40歳以上の女性

(昭和51年3月31日以前生まれ)

※2年に1回の検診のため、26年度に受診した人は不可(無料クーポン券対象者は除く)。

【料金】 1,500円

《月に1回 自己検診》

1. 鏡の前で「見て」確認

【チェックポイント】

両手を上げたり下げたり、前・横・斜めさまざまな角度から…

◆左右の乳房の形に変化がないか

◆皮膚にくぼみやひきつれはないか

◆発赤・はれ・ただれはないか

◆乳頭から異常な分泌物は出ていないか



2. 「触って」確認

【チェックポイント】

腕を上げた状態と下げた状態で…

◆わきの下などの乳房のしこりの有無

◆乳頭を軽くつまんで異常な分泌物は出ないか



親指以外の4本の指の腹で、軽く押さえながら渦巻き状に調べる

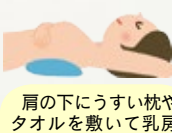
3. 仰向けに「寝て」確認

【チェックポイント】

腕を上げた状態と下げた状態で…

◆わきの下などの乳房のしこりの有無

◆乳頭を軽くつまんで異常な分泌物は出ないか



肩の下にうすい枕やタオルを敷いて乳房を平らに

30歳代の女性のための健診 レディース30健診の受診を



30歳代は家事や仕事、子育てで忙しく、自分の体に目を向けるのが難しい年代です。

市では、健診を受ける機会の少ない30歳代の女性を対象に「レディース30健診」を実施。お子さま連れでの受診も可。ご自身の体のチェックと生活習慣の見直しにぜひ受診してください。

【日時】 7月13日(月)、7月21日(火)、7月29日(水)
9時～11時と13時～14時

【内容】 ◆問診 ◆身体計測 ◆血圧測定
◆尿検査 ◆血液検査 ◆医師の診察

【対象】 舞鶴市に住民登録がある昭和51年4月1日～61年3月31日生まれの女性

【料金】 500円

※市民税非課税世帯、生活保護世帯は無料。
10日前までに保健センターへ連絡を。

舞鶴健康講座 ぜひご参加を

健康をテーマとした講座を次のとおり開催します。いずれもいきいきセミナーとの共催。無料。

◆大浦会館

【日時】 7月10日(金) 13時30分～15時

【内容】 寝たきりにならないために～転倒予防について～

【講師】 大橋医院 院長の大橋正一さん

【申し込み方法】 電話で同館(☎68・2010)へ。

◆南公民館

【日時】 7月16日(木) 13時30分～15時

【内容】 認知症の予防について

【講師】 黒田神経内科医院 院長の黒田友基さん

【申し込み方法】 電話で同館(☎62・0288)へ。



「受けちゃった？」声かけあってみんなで行こう！「がん検診」 結核・肺がん巡回検診を実施

【日時と場所】 下表のとおり

【内容と料金】 ◆胸部エックス線撮影…100円

◆喀痰検査(必要者のみ)…500円

【対象】 40歳以上

日時	場所
7月14日(火) 15時30分～15時40分	大波上集会所
16時～16時10分	グリーンスポーツセンター
16時30分～16時40分	登尾公会堂
7月15日(水) 15時30分～15時40分	上佐波賀集会所
16時～16時10分	大丹生コミュニティセンター
16時30分～16時40分	瀬崎公民館

※上記以外の地区にも今後巡回する予定。詳しくは、保健センターへ。

ご協力をお願いします 7月は「愛の献血助け合い運動」月間

7月は「愛の献血助け合い運動」月間。日程は下力カレンダーのとおり。年間を通じた輸血用血液の安定的確保にご協力をお願いします。

採血基準(400ml採血の場合)

年齢(※1)	男性：17～69歳 女性：18～69歳
体重	男女とも50kg以上
最高血圧	90mmHg以上
血色素量(※2)	男性：13.0g/dl 女性：12.5g/dl
年間採血回数	男性：3回以内 女性：2回以内



(※1) 65歳以上の人は60～64歳の間に献血経験のある人
(※2) 当日、少量の採血で測定します。

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	7月6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	5～6か月児の保護者	7月24日(金) 14時～15時30分	離乳食の話と試食	先着15人	無料	7月2日(木)から電話で
心の健康相談室	市内在住の人	7月27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	7月2日(木)～24日(金)に電話で

7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)
4日(土)	開業医の診療終了後	舞鶴共済病院(☎62・2510)
5日(日)	9時から	
11日(土)	開業医の診療終了後	舞鶴医療センター(☎62・2680)
12日(日)	9時から	
18日(土)	開業医の診療終了後	舞鶴赤十字病院(☎75・4175)
19日(日)	9時から	
20日(祝)	9時から	
25日(土)	開業医の診療終了後	舞鶴共済病院(☎62・2510)
26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。

休日の小児科一次診療

日	診療時間	当番病院
5日(日)	9時～18時	舞鶴共済病院(☎62・2510)
12日(日)	9時～18時	舞鶴医療センター(☎62・2680)
19日(日)	※受け付けは	舞鶴赤十字病院(☎75・4175)
20日(祝)	17時30分まで	
26日(日)		舞鶴共済病院(☎62・2510)

水道修理

当番会社 ※17時以降は市役所(☎62・2300)か西支所(☎75・2250)へ。
株舞設(☎62・0253)

納期

種類	納期限
後期高齢者医療保険料	(1期)
国民健康保険料	7月31日(金)
介護保険料	(2期)
固定資産税	

献血の日程

日	受付時間	会場
8日(火)	9時30分～11時30分 12時30分～15時30分	フクヤ白鳥店
16日(水)	9時30分～11時30分 13時15分～16時	西総合会館 舞鶴市役所
26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

※いずれも400mlのみ。骨髄バンクドナー登録会を同時開催

祝日のごみ収集

日	可燃ごみ	不燃ごみ
20日(月=海の日)	○	○ (第3月曜日が収集の地域)