

9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は、国の通知により現在、積極的にはお勧めしていません。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。

◎ 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22年10月1日～23年3月7日生まれ	9月12日(木) 9時～11時15分	◇歯の話 ◇歯科健診 ◇フッ素塗布	先着20人	300円	9月2日(木)から電話で
	2歳児 平成23年4月1日～9月6日生まれ			先着30人		
	2歳6か月児 平成22年10月18日～23年3月31日生まれ	9月26日(木) 9時～11時15分	◇歯の話 ◇歯科健診 ◇フッ素塗布	先着20人	300円	9月17日(火)から電話で
	2歳児 平成23年4月22日～9月30日生まれ			先着30人		
離乳食教室	6～8か月児の保護者	9月12日(木) 14時～15時30分	離乳食開始後の話と試食	先着15人	無料	9月2日から電話で
健やか育児相談	乳幼児の保護者	9月2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	9月30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	9月2日～27日(金)に電話で

がんなどの集団健診を実施

9～11月に保健センターなどで集団健診を実施。がんは日本人の死因第1位。2人に1人が一生のうちに「がん」と診断されるといわれています。がんを予防するには、定期的に検診を受け、生活習慣を見直すことが大切です。

種類	対象	料金
胃がん (午前中のみ)	昭和49年3月31日以前生まれ (肝炎ウイルスは平成14～24年度に受診した人は不可)	500円
結核・肺がん		100円 (※)
肝炎ウイルス		500円
特定健康診査	昭和24年4月1日～49年3月31日生まれの国保加入者	無料

※(喀痰(かくたん)検査は別途500円)

《土曜・日曜健診の追加募集》

10月26日(土)と12月1日(日)に保健センターで土日健診を実施します。内容は、上記健診のほか、乳がん・前立腺・骨粗しょう症。この機会にぜひ受診してください。

▶詳しくは、保健センターへ。

30代の女性のための健康診査

30歳代は、家事や仕事、子育てなどで忙しく自分のからだに目を向けることが難しい年代。

市では、健康診査を受診する機会が少ない30歳代の女性を対象に、レディース30健康診査を実施します。

【日時】9月9日(月)・11日(水)、11月5日(火)・18日(月)9時～11時と13時～14時

【場所】保健センター

【内容】問診・身体計測・尿検査・血圧測定・血液検査・診察

【対象】舞鶴市に住民登録がある昭和49年4月1日～59年3月31日生まれの女性

【料金】500円

【申し込み方法】電話で同センターへ。

高齢者生き生きトレーニング教室

【日時・会場】下表のとおり

【内容】筋力、柔軟性、バランス能力のトレーニングや有酸素運動(スワロビクス)

【対象】65歳以上(※要介護認定者は不可)

【定員】各25人(多数の場合抽選)

【参加費】月1,000円

【申し込み方法】電話で各会場へ

会場・申し込み先	実施期間	曜日・時間	申込期限
スタジオ PEP (☎66・3330)	10月7日 ～来年2月24日	毎週月曜日 14時～16時	9月13日(金)
	10月9日 ～来年2月26日	毎週水曜日 10時～12時	
西市民プラザ (☎77・0086)	10月8日 ～来年2月25日	毎週火曜日 10時～12時	
	10月10日 ～来年2月27日	毎週木曜日 14時～16時	

9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	舞鶴共済病院 (☎62・2510)
8日(日)	9時から	舞鶴医療センター (☎62・2680)
14日(土)	開業医の診療終了後	舞鶴共済病院 (☎62・2510)
15日(日)	9時から	舞鶴医療センター (☎62・2680)
16日(月)	9時から	舞鶴共済病院 (☎62・2510)
21日(土)	開業医の診療終了後	舞鶴赤十字病院 (☎75・4175)
22日(日)	9時から	舞鶴医療センター (☎62・2680)
23日(月)	9時から	舞鶴共済病院 (☎62・2510)
28日(土)	開業医の診療終了後	舞鶴赤十字病院 (☎75・4175)
29日(日)	9時から	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。

休日の小児科一次診療

日	診療時間	当番病院(内科・外科)
1日(日)		舞鶴医療センター (☎62・2680)
8日(土)		舞鶴共済病院 (☎62・2510)
15日(日)	9時～18時	舞鶴医療センター (☎62・2680)
16日(月)		舞鶴共済病院 (☎62・2510)
22日(日)	※受け付けは17時30分まで	舞鶴赤十字病院 (☎75・4175)
23日(月)		舞鶴医療センター (☎62・2680)
29日(日)		舞鶴共済病院 (☎62・2510)

健康講座を開催

健康長寿への近道は“自らの健康”を考え、生き生きと暮らす習慣づくりが大切です。そのきっかけとして、舞鶴健康講座を開催します。ぜひご参加ください。

いずれも無料。申し込みは電話で同センターへ。

《加佐公民館》

【日時】9月19日(水)13時30分～15時

【内容】ロコモティブシンドロームって何?

【講師】舞鶴赤十字病院副院長の片山 義敬さん

《中央公民館》

【日時】9月26日(水)13時30分～15時

【内容】正しい姿勢と健康

【講師】健康運動指導士の橋久美さん



献血の日程

日	受付時間	会場
12日(水)	9時30分～11時30分 12時30分～15時30分	舞鶴赤十字病院
13日(木)	9時30分～13時 14時～15時30分	舞鶴グランドホテル
18日(水)	9時30分～11時30分 12時30分～15時30分	舞鶴市役所
27日(金)	13時30分～16時	舞鶴共済病院

※いずれも400㏄のみ(18日のみ200㏄を実施)。骨髄バンクドナー登録会を同時開催。

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 (3期)	9月30日(月)
国民健康保険料 (4期)	
介護保険料	

祝日のごみ収集

日	可燃ごみ	不燃ごみ
16日(月=敬老の日)	○	○ (第3月曜日が収集の地域)
23日(月=秋分の日)	休	○ (第4月曜日が収集の地域)