

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。

9月は健康増進普及月間

平成26年度に市が実施した健康診査の結果、生活習慣病につながる可能性のあるメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）およびそのリスクが高いと判定された人の割合は、受診者全体の約3割を占めています。

生活習慣病は、運動や食事など普段の生活習慣と深く関連しています。9月の健康増進普及月間

に合わせて野菜摂取量の増加を目標とする食生活改善普及運動も実施。健康を保持・増進し健康寿命を延ばすために、少しの運動や食生活の改善など、自分に合った健康づくりを始めてみませんか。



◆毎日プラス10分身体を動かす（プラス10）

運動習慣がなくても、今よりも10分多く身体を動かすことで生活習慣病の発症を3割、ロコモティブシンドローム（※）の発症を8割低下させると言われています。

※ロコモティブシンドローム…筋力の低下などにより転倒、骨折しやすくなることで自立した生活ができなくなる危険性が高い状態

<日常生活で身体を動かすチャンスはいっぱい!>

- ◆通勤や外出のときは歩幅を広くして早歩き
- ◆駐車場は遠くに止める
- ◆いつもよりてきぱき大きな動作で家事をする
- ◆近くのスーパーへは歩いて買い物に行く
- ◆自転車や徒歩通勤に変える
- ◆農作業やテレビ、料理の合間に「ながら体操」

◆毎日プラス1皿の野菜を



健康づくりに必要な野菜は1日350gとされています。これは、一般的な野菜料理小鉢5皿分に相当します。あなたは1日何皿食べていますか。この機会に「プラス1皿」を始めてみましょう。

<1日2皿以下の人にオススメの工夫>

- ◆まずは毎日食えることから
- ◆外食や惣菜は野菜の多い料理を選ぶ
- <1日3皿以上の人はこんなところにも意識を>
- ◆緑黄色野菜とその他の野菜を組み合わせる
- ◆イモやカボチャなど糖質の多いものばかりにならないようにする
- ◆加熱すると生野菜の約2倍の量が食べられる

早期発見・早期治療のために結核・肺がん巡回検診を実施

【日時・場所】

右表のとおり

【内容・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	受付時間	場所
9月1日(火)	15時20分～15時30分	常公民館
	16時～16時20分	白鳥団地集会所
2日(水)	15時30分～16時	南公民館
	13時40分～13時50分	真倉公民館
9日(水)	14時20分～14時30分	城南会館
	13時～13時30分	市民会館
10日(木)	14時～14時10分	喜多公民館
	11時40分～11時50分	文庫山学園
15日(火)	15時20分～15時40分	ダイヤモンド会館

毎日を健康に過ごすために舞鶴健康講座にご参加を

【日時】 9月10日(木)13時30分～15時

【場所】 中央公民館

【内容】 脳梗塞の予防について
【講師】 あらが湾岸クリニック 院長の荒賀茂さん

【料金】 無料

【その他】 いきいきセミナーとの共催

【申し込み方法】

電話で同館(☎62・0400)へ。

若い人でも要注意! 骨粗しょう症を予防しよう

丈夫な骨をつくり健康を維持するために、下記のとおり実施します。ぜひご参加ください。無料。

◆骨密度測定

【日時】 9月4日～25日の毎週金曜日、9時30分～12時

【内容】 超音波骨密度測定と保健師のワンポイントアドバイス



◆予防教室（女性限定）

【日時・対象】 10月1日(木)

◆20歳～40歳代の女性…9時30分～11時30分

◆50歳～60歳代の女性…13時30分～15時30分

【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

【その他】 午前のみ託児あり(予約が必要)

【申し込み方法】 9月2日(水)～18日(金)に電話で保健センターへ。

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）
5日(土)	開業医の診療終了後	舞鶴医療センター (☎62・2680)
6日(日)	9時から	舞鶴医療センター (☎62・2680)
12日(土)	開業医の診療終了後	舞鶴共済病院 (☎62・2510)
13日(日)	9時から	舞鶴共済病院 (☎62・2510)
19日(土)	開業医の診療終了後	舞鶴赤十字病院 (☎75・4175)
20日(日)	9時から	舞鶴赤十字病院 (☎75・4175)
21日(月)	9時から	舞鶴医療センター (☎62・2680)
22日(火)	9時から	舞鶴共済病院 (☎62・2510)
23日(水)	9時から	舞鶴赤十字病院 (☎75・4175)
26日(土)	開業医の診療終了後	舞鶴医療センター (☎62・2680)
27日(日)	9時から	舞鶴医療センター (☎62・2680)

※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
6日(日)	9時～18時 ※受け付けは17時30分まで	舞鶴医療センター (☎62・2680)
13日(日)		舞鶴共済病院 (☎62・2510)
20日(日)		舞鶴赤十字病院 (☎75・4175)
21日(月)		舞鶴医療センター (☎62・2680)
22日(火)		舞鶴共済病院 (☎62・2510)
23日(水)		舞鶴赤十字病院 (☎75・4175)
27日(日)		舞鶴医療センター (☎62・2680)

納期

種類	納期限
後期高齢者医療保険料	(3期)
国民健康保険料	(4期) 9月30日(火)
介護保険料	

水道修理

当番会社

山下管工開発㈱ (☎75・0048) ※17時以降は市役所 (☎62・2300) か西支所 (☎75・2250) へ。

献血の日程

日	受付時間	会場
1日(火)	9時30分～12時30分 13時30分～16時	バザールタウン舞鶴
8日(火)	9時30分～12時	西消防署
	13時30分～15時30分	京都府漁業協同組合
11日(金)	9時30分～11時 12時～15時30分	舞鶴グランドホテル
18日(金)	9時30分～11時30分 12時30分～15時30分	舞鶴市役所
28日(月)	9時30分～11時 12時～16時	舞鶴高専
29日(火)	14時～16時	舞鶴共済病院

※400mlのみ。骨髄バンクドナー登録会を同時開催

連休中のごみ・し尿の収集

日	収集		持ち込み		粗大ごみの収集申込受付※2	粗大ごみの戸別収集※1	し尿の収集
	可燃ごみ	不燃ごみ	清掃事務所	リサイクルプラザ			
19日(土)	○	休	平常どおり (8時30分～16時)	平常どおり (8時30分～16時) ※1	休	休	※3
20日(日)	休	休			休	休	休
21日(月)	○	○			休	休	休
22日(火)	休	○			休	休	休
23日(水)	休	○			休	休	休
24日(木)	○	○			○	○	○
25日(金)	○	○			○	○	○
26日(土)	○	休	休	休	※3		
27日(日)	休	休	休	休	休		

※1 土・日曜日の持ち込みは、事前に予約が必要。

※2 受付時間は、8時30分～16時30分。専用電話(64・5953)へ。

※3 舞鶴保健興業㈱が収集する地域=東地区(寺川以西)、中地区(全域)、西地区(吉原、勾崎)は19日(土)、26日(土)も休業。

《お願い》

ごみを直接搬入する車両の増加により、清掃事務所とリサイクルプラザ周辺を通行する一般車両に迷惑がかかる場合があります。できる限り地域ごとに決められた収集日に出していただくようご協力をお願いします。

また、し尿の収集業者は連休中は休業します。収集を希望される場合は、早めに各業者へご連絡をお願いします。