

1月の保健センターのお知らせ

☎65・0065 FAX62・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。

期限切れに注意

予防接種はお早めに



4月からの入園・入学に備えて、お子さんの予防接種は済んでいますか。まだの場合は体調の良い時に早めの接種をお願いします。また、市が実施している定期予防接種（右表）で未接種がないかご確認ください。

なお、転入や紛失で予診票がない人は、保健センターまでご連絡を。

《乳幼児が対象の定期予防接種》

| 種類 | 対象年齢 |
|---------------|---------------------|
| ヒブ・小児用肺炎球菌 | 生後2か月～5歳の誕生日の前日 |
| 四種混合1期 | 生後3か月～7歳6か月になる日の前日 |
| BCG | 生後5か月～1歳の誕生日の前日 |
| 麻疹風しん (MR) 1期 | 1歳の誕生日～2歳の誕生日の前日 |
| 水痘 (水ぼうそう) | 1歳の誕生日～3歳の誕生日の前日 |
| 日本脳炎 1期 | 3歳の誕生日～7歳6か月になる日の前日 |
| 麻疹風しん (MR) 2期 | 小学校就学前1年間 |

※平成27年度の麻疹風しん (MR) 2期の接種期限は、平成28年3月31日(木)まで。

《児童が対象の定期予防接種》

| 種類 | 対象年齢 |
|---------|------------------------|
| 日本脳炎 2期 | 10歳の誕生日の前日～13歳の誕生日の前々日 |
| 三種混合 2期 | 12歳の誕生日の前日～13歳の誕生日の前々日 |

※いずれも1期を完了し、基礎免疫がついてからの接種になります。

注意

定期予防接種の期限を過ぎると任意接種（有料）になります。



身体チェックで健康的な生活習慣へ

健康チェック週間にお越しを

血管年齢測定や骨密度測定、身体の筋肉や脂肪バランスが測定できる「健康チェック週間」を開催します。ご自身の健康をチェックし、健康的な生活習慣について考えてみませんか。無料。申し込み不要。

【日時】 1月27日(水)・28日(木)9時～12時

【場所】 中総合会館

- 【内容】 ◆血圧測定 ◆体脂肪測定
◆骨密度測定 ◆血管年齢測定
◆身体機能測定（筋肉量と脂肪バランス）

●《運動指導士の家でもできる運動体験》●

【日時】 1月27日(水) 10時～12時 (30分)

- 【内容】 ◆親子でできるエクササイズ (10時～11時)
◆誰でも簡単！日常生活が運動に(11時～12時)

「はたちの献血」キャンペーン

1月・2月は「はたちの献血」キャンペーン月間。冬季は風邪などで体調を崩しやすく献血する人が少なくなる傾向にあります。

しかし、病気やけがの治療による血液の需要が減ることはありません。このため、新たに成人を迎える若者を中心に、広く献血のご協力を呼びかけるものです。

ぜひ、献血にご協力をお願いします。

献血キャラクター
けんけつちゃん



1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(祝) | | 舞鶴共済病院 (☎62・2510) |
| 2日(土) | 9時から | 舞鶴赤十字病院 (☎75・4175) |
| 3日(日) | | 舞鶴医療センター (☎62・2680) |
| 9日(土) | 開業医の診療終了後 | 舞鶴共済病院 (☎62・2510) |
| 10日(日) | 9時から | 舞鶴医療センター (☎62・2680) |
| 11日(祝) | 9時から | 舞鶴医療センター (☎62・2680) |
| 16日(土) | 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 | 舞鶴赤十字病院 (☎75・4175) |
| 23日(土) | 開業医の診療終了後 | 舞鶴医療センター (☎62・2680) |
| 24日(日) | 9時から | 舞鶴医療センター (☎62・2680) |
| 30日(土) | 開業医の診療終了後 | 舞鶴共済病院 (☎62・2510) |
| 31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 |
|------------|------|
| 固定資産税 | (4期) |
| 後期高齢者医療保険料 | (7期) |
| 国民健康保険料 | (8期) |
| 介護保険料 | (8期) |

2月1日付

ごみ・し尿の収集

| | 収集 | | 持ち込み | | 粗大ごみの戸別収集申込受付 | 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 | | |
| 1日(祝) | 休 | 休 | 休 | 休 | 休 | 休 |
| 2日(土) | 休 | 休 | 休 | 休 | 休 | 休 |
| 3日(日) | 休 | 休 | 休 | 休 | 休 | 休 |
| 4日(月) | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 休 |
| 11日(祝) | ○ | ○ | ○ | ○ | 休 | 休 |

▶ごみ・し尿の収集に関する問い合わせは、生活環境課 (☎66・1005) へ。

《目指そう献血者100人》

1月15日(金)9時30分～15時30分に、市役所で「はたちの献血キャンペーン・舞鶴市100人献血」を実施します。一人でも多くの皆様のご協力をお願いします。

| 日 | 受付時間 | 会場 |
|--------|---------------------------|----------|
| 15日(金) | 9:30～11:30 12:30～15:30 | 舞鶴市役所 |
| 18日(月) | 9:30～12:00 | 東消防署 |
| 22日(金) | 9:30～11:30 14:00～15:30 | 舞鶴港湾合同庁舎 |
| 25日(月) | 9:30～11:30 12:30～15:30 | 舞鶴総合庁舎 |
| 28日(木) | 14:00～16:00 | 舞鶴市役所 |

※15日以外は400名のみ。骨髄バンクドナー登録会も同時開催。

舞鶴市休日急病診療所の一次救急医療 (内科)

| 日 | 診療時間 | 場所・電話番号 |
|--------|-------------------------|------------------------|
| 17日(日) | 9時～12時 (受け付けは11時30分まで) | 舞鶴医療センター敷地内 (☎63・4970) |
| 31日(日) | 13時～17時 (受け付けは16時30分まで) | 舞鶴医療センター敷地内 (☎63・4970) |

休日の小児科一次診療

| 日 | 診療時間 | 当番病院 |
|--------|----------------|---------------------|
| 1日(祝) | | 舞鶴共済病院 (☎62・2510) |
| 2日(土) | | 舞鶴赤十字病院 (☎75・4175) |
| 3日(日) | 9時～18時 | 舞鶴医療センター (☎62・2680) |
| 10日(日) | 9時～18時 | 舞鶴共済病院 (☎62・2510) |
| 11日(祝) | ※受け付けは17時30分まで | 舞鶴医療センター (☎62・2680) |
| 17日(日) | | 舞鶴赤十字病院 (☎75・4175) |
| 24日(日) | | 舞鶴医療センター (☎62・2680) |
| 31日(日) | | 舞鶴共済病院 (☎62・2510) |

水道修理

当番会社

株舞設 (☎62・0253)



※19時以降は市役所 (☎62・2300) か西支所 (☎75・2250) へ。

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 | 1月18日(月) 9時30分～11時 | ◆育児の悩み相談 ◆歯・食事の相談 など | なし | 無料 | 不要 |
| 歯っぴースマイル教室 (2歳児むし歯予防教室) | 2歳6か月児 | 平成25年1月30日～ 7月19日生まれ | ◆歯の話 ◆歯科健診 ◆フッ素塗布 など | 先着20人 | 300円 | 電話で受け付け中 |
| | 2歳児 | 平成25年8月11日～ 26年1月4日生まれ | | | | 1月14日(木) 9時～10時45分 |
| | 2歳6か月児 | 平成25年2月19日～ 8月10日生まれ | | | | 1月28日(木) 9時～10時45分 |
| | 2歳児 | 平成25年8月27日～ 26年1月28日生まれ | | | | 1月28日(木) 9時～10時45分 |
| 離乳食教室 | 5～6か月児の保護者 | 1月22日(金) 14時～15時30分 | 離乳食の話と試食 | 先着15人 | 無料 | 4日(月)から電話で |
| 心の健康相談室 | 市内在住の人 | 1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 | 4日(月)～22日(金)に 電話で |

《お詫び》平成27年度版ごみ分別ルールブック10号「ごみ収集カレンダー・1月」の粗大ごみ戸別収集実施日(粗)に誤りがありました。正しくは次のとおりです。訂正してお詫びします。

園生活環境課 (☎66・1005)

正) 1月14日(木)、1月28日(木)
誤) 1月7日(木)、1月21日(木)