

# ホットな健康情報をお届け マイ健康通信



糖尿病講演会

## 正しい知識を身に付け 糖尿病を防ごう

日本人男性の6人に1人、女性の10人に1人が糖尿病か糖尿病の疑いがあるといわれています。糖尿病にならないためには、自分には関係ないと思わず、正しい知識を持って日々の生活習慣を振り返ることが大切です。糖尿病について知りたい人、治療中の人、自分の健康をチェックしたい人など、お気軽に参加してください。

**【日時】** 10月29日(土) ◆チェック・相談コーナー…12時30分～14時(医療・歯科相談は13時から)  
◆講演会…14時～15時30分

**【場所】** 中総合会館  
**【内容】** ◆あいおい橋四方クリニック院長の四方泰史さんによる講演「高齢化社会と糖尿病」  
◆健康運動指導士の橋久美さんによる講演「今すぐ始める！簡単・オススメ健康体操」  
◆展示・健康チェックコーナー…各種測定(血糖値・HbA1c・血圧・体脂肪・血管年齢)  
◆各種相談コーナー…医療相談、歯科相談、口腔ケアアドバイス、お薬相談、栄養相談  
**【その他】** 入場無料。申し込み不要。

▶詳しくは、保健センター(☎65・0065)へ。

予防接種

## 予防接種を受けよう - 乳児のB型肝炎・高齢者インフルエンザ - 園保健センター(☎65・0065)

### 《乳児のB型肝炎ワクチンの定期予防接種》

乳児の定期予防接種にB型肝炎ワクチンが新たに加わります。詳細は次のとおり。

**【接種開始日】** 10月1日(土)から  
**【実施場所】** 市内協力医療機関 **【料金】** 無料  
**【対象】** 生後2か月～1歳の誕生日の前日までの乳児(平成28年4月1日以降生まれの乳児)  
**【接種方法】** 3回の接種が必要。2回目の接種は、1回目の接種後27日(4週)以上の間隔を置いてから接種。3回目は、1回目の接種後139日(20週)以上の間隔を置いて接種。

### 《高齢者インフルエンザ》

インフルエンザの重症化を防ぐため、高齢者を対象に次のとおり予防接種を実施します。

**【接種期間】** 10月17日(月)～12月30日(金)  
**【実施場所】** 市内協力医療機関  
**【対象】** 65歳以上  
**【自己負担額】** 1,500円  
**【その他】** 生活保護世帯と市民税非課税世帯は無料(事前に申請が必要)



巡回検診

## 結核・肺がん巡回検診



**【日程・場所】** 下表のとおり  
**【内容・料金】** ◆胸部レントゲン…100円  
◆喀痰検査(必要者のみ)…500円  
**【対象】** 40歳以上の市民  
**【その他】** 申し込み不要。健康保険証を持参。  
**【問い合わせ先】** 保健センター(☎65・0065)

日	受付時間	場所
10月12日(水)	13:30～13:40	桑飼下公民館
	14:00～14:10	久田美集会所
	14:40～14:50	水間下公民館
	15:10～15:20	西神崎公民館
10月13日(木)	13:30～13:40	旧岡田上小学校
	14:00～14:10	西方寺ふれあい会館
10月14日(金)	13:30～13:50	田井コミュニティセンター
	14:20～14:40	野原体験漁業管理施設
10月25日(火)	15:20～15:30	常公民館
10月26日(水)	15:30～15:40	上佐波賀集会所

カレンダー

## 教室と相談 園保健センター(☎65・0065)

	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	10月17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 2歳児	H25.10.24～26.4.17生まれ H26.4.18～10.22生まれ	◆歯の話 ◆歯科健診 ◆フッ素塗布	先着20人	300円	3日(月)から電話で
離乳食教室	5～6か月児の保護者	10月14日(金)14時～15時30分	離乳食の話と試食	先着15人	無料	3日(月)から電話で
助産師相談	妊産婦、新生児・乳児	10月31日(月)9時～11時30分	妊娠中の相談、産後や子育ての相談	なし	無料	不要
心の健康相談室	市内在住の人	10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日(月)～21日(金)に電話で

## 広報クイズ



広報クイズに応募していただいた中から、舞鶴の特産品やお土産などを抽選でプレゼントします。問題の○に当てはまる文字や数字をお答えください。ヒントは紙面の中に。

- ❶ 問題1 10月10日に開催する「赤れんが」○○○○○○○2016
  - ❷ 問題2 切れ目ない質の高い教育のための「○○一貫教育」
  - ❸ 問題3 全国茶品評会かぶせ茶の部で○年連続「産地賞」を受賞した舞鶴のお茶
- ❹ 広報まいつるアンケート  
◆「広報まいつる」について、あなたの満足度は、次の①～④のうちどれですか？  
①大変良い ②良い ③不満 ④大変不満

## 10月号プレゼント

サロン「ぼーれぼーれ」の手作りシフォンケーキ「しずくの夢」を5名様に。  
～舞鶴のお茶「由良川の雫」を使用～



サロン「ぼーれぼーれ」は、どなたでもお越しいただける憩いの場。飲み物や軽食をご用意し、ギャラリーでの展示会やイベントの開催も行っています。ぜひどうぞ！

提供：サロン「ぼーれぼーれ」(市内字余部下1183-9 ☎0773・63・3008)。営業時間は10時～16時。



「はがき」か「電子メール」に①クイズの答え②広報まいつるアンケート③住所④氏名(ふりがな)⑤年齢⑥電話番号⑦広報紙へのご意見や取り上げてほしいテーマなどを記入し、10月25日(火)(消印有効)までに広報広聴課へ。※応募は1人1通。当選者は全問正解者の中から抽選のうえ決定。発表は発送をもって代えさせていただきます。お寄せいただいた感想、ご意見は広報紙に掲載(14ページに記事)することがあります。

◆はがき 〒625-8555(住所不要) 舞鶴市役所広報広聴課あて  
◆電子メール info@post.city.maizuru.kyoto.jp (標題は「広報クイズ」で)

【9月号の答え】  
①自、共、公 ②10、2  
③ふるさと発見館

## 全国大会等出場者を紹介

- 全国大会出場おめでとう
- ☆全日本ビーチバレー女子選手権大会(7月28日～31日、大阪府) 藤本愛(福知山成美高3年、青葉中出身)
- ☆全日本中学校バレーボール選手権大会(8月19日～22日、富山県) 三好真由(就実中3年、新舞鶴小出身)
- ☆日本スポーツマスターズ2016空手道競技会(9月24日～26日、秋田県) 内田慎一郎(境合)
- ☆国民体育大会ウエイトリフティング競技(10月1日～5日、岩手県) 高井啓亮(京都産業大4年、城北中出身)
- ☆国民体育大会トライアスロン競技(10月2日、岩手県) 村上大輔(海上自衛隊第23航空隊所属)
- ☆国民体育大会ソフトボール競技(10月2日～4日、岩手県) 藤原麻由(須磨ノ浦高2年、白糸中出身)
- ☆国民体育大会レスリング競技(10月7日～10日、岩手県) 中嶋史康(海洋高3年、城北中出身)
- ☆ねりんピック長崎2016ゲートボール競技(10月15日～17日、長崎県) 川端政則(大波下) 木下幸子(田中町) 中田淳(溝尻町) 橋本暢(三浜) 橋本小夜子(三浜)
- ☆ねりんピック長崎2016テニス競技(10月15日～17日、長崎県) 傍島直樹(上安東町) 村尾雄司(上安)
- ☆全日本卓球選手権大会マスターズの部(10月21日～23日、北海道) 竹内俊夫(七日市) 田向利行(行永) 時岡重信(南田辺) 新妻四郎(伊佐津)
- ☆全日本空手道選手権大会(10月22日～23日、東京都) 小寺優汰(西舞鶴高1年)



以上敬称略