

3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。

平成27年度がん検診等の申し込み 早期発見、早期治療が大切

「平成27年度がん検診申し込みのご案内」を4月1日(水)に新聞折り込みでお届けします(希望者には無料で郵送。広報まいつづるを郵送でお届けしている人には4月号と一緒に郵送)。

保健センター、市役所受け付け、保険医療課、西支所保健福祉係、加佐分室、各公民館、大浦・城南会館、各市民交流センターなどでも4月1日から配布します。

がんにかかる可能性は2人に1人。誰もがかかる可能性があります。ぜひお申し込みを。

実施する検診

- ◇胃がん ◇結核・肺がん ◇大腸がん
- ◇乳がん ◇子宮頸がん ◇歯周疾患
- ◇レディース30健診 ◇肝炎ウイルス
- ◇前立腺がん ◇骨粗しょう症



管理栄養士さんの部屋

もしものときの栄養管理

保健センターの本合です。平成7年に起きた阪神・淡路大震災や平成23年の東日本大震災では、多くの人が避難所での生活を余儀なくされました。自然災害の備えは重要ですが、今回は、避難生活を強いられたときに気を付けてほしい栄養管理についてお話しします。避難所での生活は、日常生活とは違う環境が続くことで、極度の疲労やストレスがたまると、食糧不足から栄養不良を招きがちになります。ショックやパニックなどで食欲がなくなる人もいます。

そういう状況においては、少しでも食べることができるよう、自分の好きなものやいつも食べているものがあると心身ともに安定した状態を保ちやすくなります。



例えば、ようかんやキャラメルのような甘いもので気持ちを落ち着かせ、不足しがちなビタミンやミネラル、食物繊維などは野菜ジュースで補う...といったことも良いでしょう。

缶詰などの非常時持出品は、単品で食べる以外に汁物などに入れることで違ったおいしさを味わうことができます。

トイレを心配し水分を摂らないようにすると、知らないうちに脱水状態におちいる可能性があります。

また、災害時の食事では、調理形態の調整が必要な高齢者や離乳食の乳幼児、生活習慣病などの病気を持った人については特に注意が必要です。周りの人たちにその内容を具体的に伝えて共有することも忘れないください。

そして何より、日頃から健康管理に努めて、災害が起こったときに耐えられるような丈夫な身体を培っておきたいものです。

3月1日(日)~7日(土)は 「子ども予防接種週間」



- お子さんの予防接種はお済みですか？
- 各予防接種には接種期限があり、期限を過ぎると任意接種(有料)となります。特に、小学校就学前の1年間に接種する麻しん風しん混合(MR)2期の接種期限は3月31日(火)までとなっていますのでご注意ください。
- 予防接種について、不明な点や相談などは保健センターにお問い合わせを。

健康チェックコーナー 骨密度測定の実施体制を変更

毎月第2・第4金曜日に健康チェックコーナーで実施していた骨密度測定は、平成27年度は9月の健康増進普及月間やイベントなどの機会に他の健康チェックや相談と併せて実施することになりました。詳細が決まれば広報まいつづるでお知らせします。ご理解とご協力をお願いします。



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。 《子宮頸がん予防ワクチンの接種》 国の通知により、現在積極的に勧められていません。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。
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 ◇水痘 ◇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	

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24年4月19日~ 9月30日生まれ 2歳児 平成24年10月16日~ 25年3月31日生まれ	3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 先着 30人	300円	3月2日(月)から電話で
健やか育児相談	乳幼児の保護者	3月16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
離乳食教室	5~6か月児の保護者	3月20日(金) 14時~15時30分	離乳食の話と試食	先着 15人	無料	3月2日(月)から電話で
心の健康相談室	市内在住の人	3月23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月2日(月)~20日(金)に 電話で

3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	舞鶴共済病院 ☎62・2510
7日(土)	開業医の診療終了後	舞鶴医療センター ☎62・2680
8日(日)	9時から	舞鶴共済病院 ☎62・2510
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	舞鶴共済病院 ☎62・2510
21日(祝)	9時から	舞鶴赤十字病院 ☎75・4175
22日(日)	9時から	舞鶴赤十字病院 ☎75・4175
28日(土)	開業医の診療終了後	舞鶴医療センター ☎62・2680
29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。

水道修理

当番会社
(株)マイベイ ☎63・7557 ※19時以降は市役所 ☎62・2300 か西支所 ☎75・2250 へ。

祝日のごみ収集日

日	収集	
	可燃ごみ	不燃ごみ
21日(土=春分の日)	休	土曜日が収集の地域はありません

休日の小児科一次診療

日	診療時間	当番病院
1日(日)		舞鶴共済病院 ☎62・2510
8日(日)		舞鶴医療センター ☎62・2680
15日(日)	9時~18時	舞鶴共済病院 ☎62・2510
21日(祝)	※受け付けは 17時30分まで	舞鶴赤十字病院 ☎75・4175
22日(日)		舞鶴赤十字病院 ☎75・4175
29日(日)		舞鶴医療センター ☎62・2680

献血の日程

日	受付時間	会場
3日(火)	9時30分~12時 13時45分~16時	西総合会館 京都府漁業協同組合

※骨髄バンクドナー登録会を同時開催。いずれも400cc以上のみ

納期

種類	納期限
後期高齢者医療保険料 (9期)	
国民健康保険料 (10期)	3月31日(火)
介護保険料	