

5月の保健センターのお知らせ ☎ 65・0065 FAX 62・0551



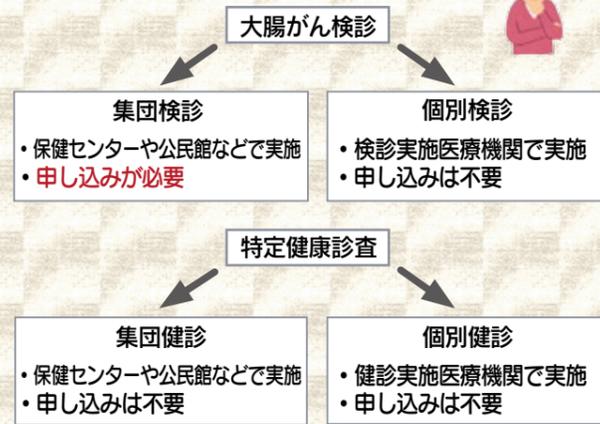
会場名の記載がない催しは保健センターで開催。申し込みは、特に指定がない場合は同センターへ。
協力医療機関についてのお問い合わせも同センターへお願いします。

大腸がん検診と特定健康診査 受診方法が変更 より受けやすく

大腸がん検診と舞鶴市国民健康保険加入者対象の特定健康診査が6月から開始。今年度から、保健センターや公民館などで受診する「集団検診」が実施医療機関での「個別検診」のどちらかを選択できるようになり、検診がより受けやすくなりました。

特定健康診査の対象者には、5月下旬に案内を送付、大腸がん検診の詳細は、広報まいづる6月号でお知らせします。この機会にぜひ受診してください。

【選べる受診方法】



元気は食事から “食” 介護予防出前講座

健康づくりに欠かせない食事の大切さを知ってもらうため、管理栄養士が出前講座を実施します。

- 【実施期間】 来年3月末まで
- 【場所】 申込者で準備を
- 【内容】 高齢者の食事・低栄養予防・生活習慣病予防
- 【対象】 10～30人の市民で構成する団体
- 【申し込み方法】 実施日の1か月前までに電話で。



▲講座の様子

ご存知ですか？ 「保健センターだより」

保健センターでは、毎月1回「保健センターだより」を発行しています。自治会回覧のほか、市ホームページにはバックナンバーも掲載。ぜひご覧ください。



平成27年4月号

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。
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 ◇水痘 ◇日本脳炎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
健やか育児相談	乳幼児の保護者	5月18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
離乳食教室	5～6か月児の保護者	5月22日(金) 14時～15時30分	離乳食開始後の話と試食	先着15人	無料	5月7日(木)から電話で
心の健康相談室	市内在住の人	5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	5月7日(木)～22日(金)に電話で
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 2歳児	平成24年6月17日～11月30日生まれ 平成24年12月15日～25年6月5日生まれ	◇歯の話 ◇歯科健診 ◇フッ素塗布	先着20人	300円	5月18日(月)から電話で

いつまでも元気に健康で過ごすために

「高齢者生き生きトレーニング教室」参加者を募集

- 【会場・日時】 下表のとおり
- 【内容】 筋力、柔軟性、バランス能力などのトレーニングやスワロピクスなど
- 【対象】 65歳以上(多数の場合は抽選) ※初めての人を優先、要支援・要介護認定者は除く
- 【参加費】 月2,000円
- 【申し込み方法】 5月7日(木)～14日(木)に電話で各会場へ。



会場・申込先	実施期間	曜日・時間	定員
中央公民館 (申し込みは、(株)PEP ☎ 66・3330 へ)	6月5日～ 来年3月25日	毎週金曜日 10時～12時	60人
大浦会館 (☎ 68・2010)	6月2日～ 来年3月22日	毎週火曜日 9時30分～11時30分	30人
加佐公民館 (☎ 83・0014)		毎週火曜日 13時30分～15時30分	30人

会場・申込先	実施期間	曜日・時間	定員
南公民館 (申し込みは、(株)PEP ☎ 66・3330 へ)	6月2日～ 来年3月29日	毎週火曜日 14時～16時	50人
城南会館 (申し込みは、NPO法人まちづくりサポートネットワーク ☎ 080・1430・6086 へ)	6月5日～ 来年3月25日	毎週金曜日 14時～16時	45人

5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)
2日(土)	開業医の診療終了後	舞鶴医療センター ☎ 62・2680
3日(日)	9時から	舞鶴共済病院 ☎ 62・2510
4日(月)		舞鶴赤十字病院 ☎ 75・4175
5日(火)		舞鶴赤十字病院 ☎ 75・4175
6日(水)		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	舞鶴共済病院 ☎ 62・2510
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
3日(日)	9時～18時	舞鶴医療センター ☎ 62・2680
4日(月)		舞鶴共済病院 ☎ 62・2510
5日(火)		舞鶴赤十字病院 ☎ 75・4175
6日(水)		舞鶴医療センター ☎ 62・2680
10日(日)		舞鶴共済病院 ☎ 62・2510
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	

納期

種類	納期限
軽自動車税	(全期) 6月1日(月)

水道修理

当番会社	
イズミテック㈱	☎ 76・3451

※17時以降は市役所 ☎ 62・2300 か西支所 ☎ 75・2250 へ。
(今月から19時以降から17時以降に時間変更になりました)

献血の日程

日	受付時間	会場
23日(土)	9時～12時	志摩機械㈱
24日(日)	9時30分～12時 13時～15時30分	田辺城まつり会場

※いずれも400㍓のみ
※骨髄バンクドナー登録会を同時開催

ごみ・し尿の収集

日	収集ごみ		粗大ごみの戸別収集 申込受付※1	し尿の収集	ごみの持ち込み	
	可燃	不燃			清掃事務所	リサイクルプラザ
1日(金)	○	○	○	※2		
2日(土)	○	休	休	※2		
3日(日)	休	休	休	休	8時30分～16時	8時30分～16時 ※3
4日(月)	休	○	休	休		
5日(火)	休	○	休	休		
6日(水)	休	○	休	休		

※1 受付時間は平日の8時30分～16時30分。専用電話 ☎ 64・5953 へ。
※2 舞鶴保健興業㈱が収集する区域=東地区(寺川以西)、中地区(全域)、西地区(吉原、匂崎)は5月1日・2日も休業。
※3 土・日曜日の持ち込みは、事前に予約が必要。予約は平日の8時30分～16時30分に同プラザ ☎ 64・7222 へ。