

# 6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ご連絡を。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。

## ◎健康診査

### 乳幼児健診

対象は3か月・10か月・1歳6か月・3歳児。該当者には通知。対象や日程の確認は保健センターか市ホームページで。

## ◎予防接種

### 個別接種＝市内の協力医療機関

◆乳幼児（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、三種混合1期、不活化ポリオ）

◆児童・生徒（三種混合2期、日本脳炎2期、子宮頸がん予防）  
いずれも該当者には通知済み。対象などは保健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をお持ちでない人は、保健センターへご連絡を。

### 【定期接種を受けることができなかった人へ】

長期の疾病などの特別な事情で定期接種が受けられなかった人に対し、公費で接種が受けられるようになりました。詳細は同センターへ。

## 麻しん風しんの予防接種を

麻しん（はしか）は、感染力が強く、感染すると高熱や発疹だけでなく、脳炎などの合併症を引き起こすことがある病気です。

また風しん（3日はしか）の感染者は今年の4月末で、全国で5,442人と急増しており、免疫のない妊婦が妊娠初期に感染すると、胎児に白内障や心疾患、難聴などの障害が起こる「先天性風しん症候群」を発症することがあります。特効薬はなく、発症を防ぐには予防接種が効果的です。今年度の公費での対象者や接種期限は次のとおり。

- 【対象者】◆1期…1歳児  
◆2期…平成19年4月2日～20年4月1日生まれ（4月に通知済み）  
【接種期限】◆1期…2歳の誕生日の前日まで  
◆2期…来年3月31日まで

## ◎教室・相談

### 健やか育児相談

17日(月)9時30分～11時。育児の悩みや歯・食事の相談、身体計測など。対象は乳幼児の保護者。無料。申し込み不要。

### 歯っぴースマイル教室 (2歳児むし歯予防教室)

20日(木)9時～11時15分。歯の話や歯科健診、フッ素塗布。

◆2歳6か月児(平成22年7月28日～12月17日生まれ)…先着20人◆2歳児(平成23年1月5日～6月21日生まれ)…先着30人

いずれも参加費300円。各1回のみ参加可。  
申し込みは、3日(月)から電話で。

### 心の健康相談室

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の相談にカウンセラーが応じる。先着3人。無料。申し込みは、3日～21日(金)に電話で。

### 離乳食教室

28日(金)14時～15時30分。離乳食の話と試食。対象は6～8か月児の保護者。先着15人。無料。申し込みは、3日から電話で。

## ブッシュ PUSH コース(心肺蘇生法)の出前講座

近年、心臓疾患による突然死で年間約6万人が亡くなられており、緊急時に救急車が到着するまでの間、AED(自動体外式除細動器)などで迅速・的確な応急手当の必要性が求められています。

PUSHコースとは、石見拓・京都大准教授が推進されている胸骨圧迫(心臓マッサージ)だけの誰でもできる心肺蘇生法。誰かが突然倒れても誰もが救命できる安心なまちづくりを目指し、消防職員による出前講座を実施します。

- 【場所】申込者で準備(市内に限る)  
【内容】胸骨圧迫とAEDの使い方など  
【対象】自治会や事業所、スポーツサークルなど10人以上の団体  
【その他】Eラーニングで学ぼう救命処置(<http://119aed.jp/maizuru/>)でも学べます。  
【申し込み方法】希望日の1か月前までに電話で  
※24時間関連記事

## 元気で長生き 管理栄養士の出前講座

食を通じた健康づくりのきっかけにしてもらうため、管理栄養士の出前講座を来年3月末まで実施します。無料。日程などの相談も可。

【場所】申込者で準備(市内に限る)

【内容】◆高齢者の食事 ◆低栄養予防 ◆生活習慣病予防 など

【対象】市民で構成する10～30人の団体

【申し込み方法】希望日の1か月前までに電話で。

### 《6月は「食育月間」》

日頃の食生活を振り返り、栄養バランスの良い食事を取るよう心掛けましょう。市ホームページでは、栄養バランスのとれた簡単料理を紹介する『Let's すこやかクッキング!』を掲載。※トップページ「健康・保険・医療」→その他「元気な毎日は食卓から」

### 《食中毒にも注意》

食中毒は細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することで発生します。食中毒予防の3原則「つけない」「ふやさない」「やっつける」を徹底しましょう。

## 6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(土)	開業医の診療終了後	舞鶴医療センター ☎62・2680
2日(日)	9時から	舞鶴医療センター ☎62・2680
8日(土)	開業医の診療終了後	舞鶴共済病院 ☎62・2510
9日(日)	9時から	舞鶴共済病院 ☎62・2510
15日(土)	開業医の診療終了後	舞鶴医療センター ☎62・2680
16日(日)	9時から	舞鶴医療センター ☎62・2680
22日(土)	開業医の診療終了後	舞鶴共済病院 ☎62・2510
23日(日)	9時から	舞鶴共済病院 ☎62・2510
29日(土)	開業医の診療終了後	舞鶴赤十字病院 ☎75・4175
30日(日)	9時から	舞鶴赤十字病院 ☎75・4175

※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。

### 献血の日程

日	受付時間	会場
17日(月)	9時30分～12時30分 13時30分～16時	バザールタウン舞鶴店
24日(月)	9時30分～11時30分 12時30分～15時30分	法務局舞鶴支局
26日(水)	9時30分～11時30分 12時30分～15時30分	フクヤ白鳥店

※いずれも400㍓のみ。骨髄バンクドナー登録会を同時開催。

## 妊産婦の歯科健診を実施

妊産婦が歯周病にかかると低体重児出産や早産のリスクを高めます。市では、妊産婦の歯周病とむし歯菌の母子感染を防ぐため、歯科健診を市内の協力歯科医療機関で実施します(無料)。

【内容】◆歯周病検査 ◆一般歯科診査 ◆ブラッシング指導

【対象者】市内に住居登録のある妊産婦で、平成25年1月以降に母子健康手帳を交付された人

【受診方法】母子健康手帳交付時に配布する「妊産婦歯科健診受診票」で希望の協力歯科医療機関へ予約を。

### 《歯周疾患検診も実施》

来年3月31日現在で40・50・60・70歳になる人を対象に実施。詳しくは、次のとおり。

【実施期間】来年2月28日(金)まで

【実施場所】市内の協力歯科医療機関

【内容】◆歯周病検査 ◆個別ブラッシング指導 ◆歯・軟組織・顎関節などの検診

【料金】500円(減免制度あり)

【申し込み方法】専用用紙か電話で



### 休日の小児科一次診療

日	診療時間	当番病院
2日(日)		舞鶴医療センター ☎62・2680
9日(日)	9時～18時	舞鶴共済病院 ☎62・2510
16日(日)	※受け付けは	舞鶴医療センター ☎62・2680
23日(日)	17時30分まで	舞鶴共済病院 ☎62・2510
30日(日)		舞鶴赤十字病院 ☎75・4175

### 納期

種類	納期限
市府民税	(1期)
国民健康保険料	(1期) 7月1日(月)
介護保険料	(1期)

### 水道修理

当番会社 ※19時以降は市役所 ☎62・2300 か西支所 ☎75・2250 へ。  
(株)前川管工事工業所 ☎75・1198