

# 7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・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	
予防接種(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 ◇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 ◇BCG ◇三種混合2期 ◇日本脳炎2期 ◇子宮頸がん予防	該当者には通知。対象などは同センターか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。

## ◎ 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	7月8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
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22年8月18日～ 平成23年1月6日生まれ	7月11日(木) 9時30分～ 11時15分	◇歯の話 ◇歯科健診 ◇フッ素塗布	先着20人	300円	7月2日(火) から電話で
	2歳児 平成23年1月26日～ 7月8日生まれ			先着30人		
	2歳6か月児 平成22年9月1日～ 平成23年1月26日生まれ	7月25日(木) 9時30分～ 11時15分		先着20人		
	2歳児 平成23年2月16日～ 7月26日生まれ			先着30人		
心の健康相談室	市内在住の人	7月22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	7月2日～19日(金)に電話で
離乳食教室	6～8か月児の保護者	7月26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	7月2日から電話で

## 舞鶴健康講座 受講生を募集

7月18日(木) 13時30分～15時、舞鶴健康講座を実施します。無料。申し込みは同センターへ。

### ◆元気に食べてお顔もストレッチ

【場所】 西公民館  
【講師】 竹屋町森歯科クリニック院長の森昭さん

### ◆高齢者の健康について

【場所】 南公民館  
【講師】 指宿医院院長の指宿昌彦さん

## 子宮頸がん予防ワクチン 接種勧奨を見合わせます

4月から定期予防接種として実施していた子宮頸がん予防ワクチンの接種について、当面、定期接種を積極的にお勧めしないことになりました。ワクチンとの因果関係を否定できない副反応の報告があり、厚生労働省の勧告に基づくものです。ただし、定期接種を中止するものではありませんので、予防接種の有効性と安全性を十分に理解した上で接種いただくことは可能です。不明な点は保健センターまで問い合わせを。

### 《予防方法を紹介》

- ◇吸湿性・通気性の良い服を選ぶ
- ◇帽子や日傘で直射日光をさける
- ◇こまめに水分補給をする
- ◇休養と睡眠、栄養をとる
- ◇エアコンをうまく活用する

## 熱中症にご用心



熱中症は、身体が暑さに慣れていない梅雨の時期にもかかる恐れがあります。「気温・室温が高い」「湿度が高い」「急に暑くなる」などの日は注意しましょう。

### 《熱中症の症状》

- ◇体温が高い
- ◇頭痛、めまい、吐き気
- ◇汗をかかない
- ◇意識の障害

## 風しん予防接種の費用を補助

全国的な風しんの流行を受け、風しん予防接種の費用の一部を助成します。

【期間】 来年3月31日(月)まで

【対象】 市内に住民票のある19歳以上で

- ◇妊娠を希望する女性
- ◇妊娠している女性の配偶者

※妊娠中か妊娠の可能性のある人や過去に風しん・麻しん風しん混合ワクチンを2回接種した人は除く

### 【補助額】

- ◇風しんワクチン…4,080円
- ◇麻しん風しん混合ワクチン…6,370円

【その他】 平成25年度市民税非課税世帯と生活保護世帯は全額補助(要件あり)

【申し込み方法】 領収書と印鑑、母子手帳(妊婦の配偶者のみ)を持参し、来年4月10日(木)までに保健センターか市役所子ども支援課、西支所保健福祉係、加佐分室へ。

## 7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)
6日(土)	開業医の診療終了後	舞鶴共済病院 ☎62・2510
7日(日)	9時から	
13日(土)	開業医の診療終了後	舞鶴医療センター ☎62・2680
14日(日)	9時から	
15日(祝)	9時から	
20日(土)	開業医の診療終了後	舞鶴赤十字病院 ☎75・4175
21日(日)	9時から	
27日(土)	開業医の診療終了後	舞鶴共済病院 ☎62・2510
28日(日)	9時から	

※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。

### 休日の小児科一次診療

日	診療時間	当番病院
7日(日)		舞鶴共済病院 ☎62・2510
14日(日)	9時～18時	舞鶴医療センター ☎62・2680
15日(祝)		
21日(日)	※受け付けは 17時30分まで	舞鶴赤十字病院 ☎75・4175
28日(日)		舞鶴共済病院 ☎62・2510

## 乳がん検診を開始

乳がんは女性がかかるがんの中で一番多く、特に40～50代に多く発症し、死亡率も増加しています。昨年2,859人が乳がん検診を受診し、そのうち12人ががんが発見されました。この年代は特に家事や仕事に忙しく、自分のことは後回しにしてしまいがちですが、早期発見・早期治療のためにぜひ受診を。

【実施期間】 来年2月28日(金)まで

【場所】 市内の実施医療機関

【内容】 視触診、マンモグラフィ検査(乳房X線撮影)、問診

【対象】 40歳以上の女性(昭和49年3月31日以前生まれ)

※2年に1回の検診のため、24年度に受診した人は不可。

【料金】 1,500円

【その他】 10月26日(土)と12月1日(日)に保健センターで検診車による集団検診も実施(先着各100人)。

【申し込み方法】 電話で保健センターへ。



### 献血の日程

日	受付時間	会場
4日(休)	9時30分～12時	西総合会館
	14時～16時	東消防署・防災センター
28日(日)	9時30分～11時30分 12時30分～15時30分	らぼーる西側広場

※いずれも400ccのみ。骨髄バンクドナー登録会を同時開催。※7月は「愛の血液助け合い運動」月間。夏期は輸血用血液が不足する恐れがあります。皆様のご協力をお願いします。

### 納期

種類	納期限
後期高齢者医療保険料	(1期)
国民健康保険料	7月31日(水)
介護保険料	
固定資産税	

### 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。  
山下管工業開発㈱ ☎75・0048