

10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。

インフルエンザの予防接種に補助

市では、インフルエンザの発症と重症化を予防するため、高齢者を対象に予防接種の費用を補助します。対象者には通知済み。

【接種期間】

10月21日(月)～12月27日(金)

【実施場所】

市内の協力医療機関

【対象】

市内に住民登録がある65歳以上か、60～64歳で心臓・腎臓・呼吸器の機能、ヒト免疫機能の障害(身体障害者手帳1級か同程度)がある人。

【接種費用(自己負担額)】

1,000円(1回のみ)

【その他】

生活保護世帯と平成25年度市民税非課税世帯の人は無料(該当する人は事前に保健センターに申請をお願いします)。

高齢者生き生きトレーニング教室

【日時・会場】 下表のとおり

【内容】 筋力、柔軟性、バランス能力のトレーニングや有酸素運動(スワロピクス)

【対象】 65歳以上(要介護認定者は不可)

【参加費】 月1,000円

【申し込み方法】 10月10日(休)から電話で各会場へ

会場・申し込み先	実施期間	曜日・時間	申込期限	定員(※2)
城南会館 (☎78・1800)	11月1日 ～来年3月28日	毎週金曜日 14時～16時	10月18日(金)	30人
保健センター (☎65・0065)	11月11日 ～来年3月24日	毎週月曜日 14時～16時	10月21日(月)	30人
	11月1日 ～来年3月28日	毎週金曜日 10時～正午	10月21日(月)	30人
東体育館 (※1)	11月6日 ～来年3月26日	毎週水曜日 14時～16時	10月18日(金)	20人

※1 東体育館の申し込みは保健センターへ。
※2 申し込み多数の場合は抽選

大腸がん検診 終了間近

市では、大腸がん検診を実施中。大腸がんは早期に発見し治療すれば、ほぼ治癒が可能です。

40代、50代は仕事や家庭、地域行事などで忙しい年代ですが、家族と自分自身の健康維持のためにもぜひ受診してください。

【期間】 10月31日(休)まで

【場所】 市内の実施医療機関

【内容】 問診・便潜血反応検査

【対象】 市内に住民登録のある40歳以上の人(昭和49年3月31日以前生まれ)

【料金】 500円

【申し込み方法】 電話で保健センターへ

健康講座を実施

健康長寿への近道は“自らの健康”を考え、生き生きと暮らす習慣作りです。そのきっかけとして、舞鶴健康講座を開催。ぜひご参加ください。いずれも無料。申し込みは電話で同センターへ。

《東公民館》

【日時】 10月24日(休)13時30分～15時

【内容】 講演「脳卒中の予防」

【講師】 堀澤医院 院長の堀澤昌弘さん

《大浦会館》

【日時】 11月8日(金)13時30分～15時

【内容】 講演「栄養の問題点について」

【講師】 澤田医院 院長の澤田信さん

◎ 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防接種がない人は、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	◇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	

◎ 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22年11月9日～23年4月21日生まれ 2歳児 平成23年5月12日～10月16日生まれ	10月10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	10月2日(休)から電話で
離乳食教室	6～8か月児の保護者	10月11日(金) 14時～15時30分 11月8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	10月2日(休)から電話で 10月15日(火)から電話で
健やか育児相談	乳幼児の保護者	10月21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
心の健康相談室	市内在住の人	10月28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	10月10日～25日(金)に電話で



10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)
5日(土)	開業医の診療終了後	舞鶴医療センター (☎62・2680)
6日(日)	9時から	
12日(土)	開業医の診療終了後	舞鶴共済病院 (☎62・2510)
13日(日)	9時から	
14日(祝)	9時から	舞鶴赤十字病院 (☎75・4175)
19日(土)	開業医の診療終了後	
20日(日)	9時から	
26日(土)	開業医の診療終了後	舞鶴医療センター (☎62・2680)
27日(日)	9時から	

※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
6日(日)		舞鶴医療センター (☎62・2680)
13日(日)	9時～18時	舞鶴共済病院 (☎62・2510)
14日(祝)		舞鶴赤十字病院 (☎75・4175)
20日(日)	※受け付けは17時30分まで	
27日(日)		舞鶴医療センター (☎62・2680)

献血の日程

日	受付時間	会場
26日(土)	9時30分～12時	赤れんがフェスタ(400㎡以内のみ)
27日(日)	13時～15時30分	

※骨髓バンクドナー登録会を同時開催。

水道修理

当番会社

足立管工業株式会社 (☎75・4140) ※19時以降は市役所(☎62・2300)か西支所(☎75・2250)へ。

納期

種類	納期限
市市民税 (3期)	10月31日(木)
後期高齢者医療保険料 (4期)	
国民健康保険料 (5期)	
介護保険料	

祝日のごみ収集

日	可燃ごみ	収集
14日(月=体育の日)	○	○ (第2月曜日が収集の地域)