

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。

知っていますか 糖尿病のこと

◆糖尿病講演会を開催

今日では、男性の6人に1人、女性の10人に1人が糖尿病といわれ、そのうちほとんど治療を受けたことがない人は約3割を占めます。糖尿病は、早期に発見し、適切な治療を行うことで重篤な合併症などを防ぐことができます。この機会に、糖尿病について考えてみませんか。

【日時】 10月17日(土)

- ◆チェックコーナー、相談コーナー…12時30分～14時(医療、歯科相談は13時から)
- ◆講演会…14時～15時30分

【場所】 中総会館

【内容】

- ◆あいおい橋四方クリニック院長の四方泰史さんによる講演「やせていても糖尿病になる？」
- ◆舞鶴医療センター 管理栄養士の篠原明香さんによる講演「糖尿病食のウソ・ホント」
- ◆展示・健康チェックコーナー…各種測定(血糖値・血圧・血管年齢・体脂肪率)、運動体験、ストレスチェック
- ◆各種相談コーナー…医療相談、歯科相談、口腔ケアアドバイス、お薬相談、栄養相談

【その他】

入場無料。申し込み不要。

糖尿病と歯周病の関連

生活習慣病と関連が深いのが歯周病。特に糖尿病では、歯周病菌が血糖値のコントロールに悪影響を与えるなど重症化させやすいために「糖尿病の6番目の合併症」といわれています。

また、糖尿病も歯周病の進行を早くし、短期間に重症化させます。正しい知識をもって、糖尿病と歯周病のどちらも予防しましょう。症状がある場合は医科や歯科などへ早めに受診しましょう。



▲舞鶴三師会(医師会、歯科医師会、薬剤師会)と市では、糖尿病・歯周病予防のための啓発活動を行っています

高齢者インフルエンザ予防接種 ワクチンと自己負担金に変更

市では、高齢者のインフルエンザの予防接種に、これまで3種類の株を混合したワクチンを使用していましたが、今年度から、国の通知により4種類の株を混合したワクチンに変更することになり、より多くのウイルスに対する予防効果が期待できるようになりました。

これに伴い、接種費用の自己負担金(ワクチン相当分)が1,000円から1,500円に変更になります。65歳以上の人には10月中旬に通知予定。

【接種期間】 平成27年11月2日(月)～来年1月16日(土)

【自己負担金】 1,500円(1回のみ)

※生活保護世帯と平成27年度市民税非課税世帯の人は事前申請により免除

毎日を健康に過ごすために 舞鶴健康講座にご参加を

【日時】 10月22日(木)14時～15時30分

【場所】 東公民館

【内容】 膝と腰について

【講師】 奥野整形外科医院 院長の奥野眞樹さん

【料金】 無料

【その他】 いきいきセミナーとの共催

【申し込み方法】 電話で同館(☎62・1237)へ。

早期発見・早期治療のために 結核・肺がん巡回検診を実施

【日時・場所】 下表のとおり

【内容・料金】 ◆胸部エックス線撮影…100円 ◆喀痰検査(必要者のみ)…500円

【対象】 40歳以上



日	受付時間	場所
10月8日(木)	15時10分～15時30分	東図書館駐車場
	13時30分～13時40分	旧岡田上小学校
13日(火)	14時～14時10分	西方寺ふれあい会館
	14時30分～14時40分	下漆原公民館
	15時～15時10分	上漆原生活改善センター
14日(水)	13時30分～13時40分	桑飼下公民館
	14時～14時10分	久田美集会所
	14時40分～14時50分	水間下公民館
	15時10分～15時20分	西神崎公民館

日	受付時間	場所
19日(月)	15時50分～16時10分	田井コミュニティセンター
	16時30分～16時50分	野原体験漁業管理施設
21日(水)	13時20分～13時40分	三浜公民館
	14時～14時10分	小橋公民館
27日(火)	13時～13時30分	市民会館
	13時40分～13時50分	今田公民館
28日(水)	14時20分～14時30分	別所公民館
	14時50分～15時	上根公民館
	15時20分～15時30分	岸谷旧分校前
	15時50分～16時	白滝公民館

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	10月5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	10月23日(金) 14時～15時30分	離乳食の話と試食	先着15人	無料	10月2日(金)から電話で
心の健康相談室	市内在住の人	10月26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2日(金)～23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)
3日(土)	開業医の診療終了後	舞鶴共済病院 (☎62・2510)
4日(日)	9時から	
10日(土)	開業医の診療終了後	舞鶴医療センター (☎62・2680)
11日(日)	9時から	
12日(祝)	9時から	舞鶴共済病院 (☎62・2510)
17日(土)	開業医の診療終了後	舞鶴赤十字病院 (☎75・4175)
18日(日)	9時から	
24日(土)	開業医の診療終了後	舞鶴共済病院 (☎62・2510)
25日(日)	9時から	
31日(土)	開業医の診療終了後	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。

舞鶴市休日急病診療所の一次救急医療(内科)

日	診療時間	電話番号
25日(日)	9時～12時(受け付けは11時30分まで) 13時～17時(受け付けは16時30分まで)	☎63・4970

※最終ページに休日急病診療所に関する案内があります。

休日の小児科一次診療

日	診療時間	当番病院
4日(日)		舞鶴共済病院 (☎62・2510)
11日(日)	9時～18時	舞鶴医療センター (☎62・2680)
12日(祝)	※受け付けは	舞鶴共済病院 (☎62・2510)
18日(日)	17時30分まで	舞鶴赤十字病院 (☎75・4175)
25日(日)		舞鶴共済病院 (☎62・2510)

献血の日程

日	受付時間	会場
24日(土)	9時30分～12時	赤れんがフェスタ会場 (舞鶴市役所周辺)
25日(日)	13時～15時30分	

※40歳以上のみ。骨髄バンクドナー登録会を同時開催

納期

種類	納期限
市府民税	(3期)
後期高齢者医療保険料	(4期)
国民健康保険料	11月2日(月)
介護保険料	

祝日のごみ収集

日	収集	
	可燃ごみ	不燃ごみ
12日(月=体育の日)	○	○ (第2月曜が収集の地域)

水道修理

当番会社	※17時以降は市役所(☎62・2300)か西支所(☎75・2250)へ。
(株)マイベイ (☎63・7557)	