

# 3月の保健センターのお知らせ

☎65・0065 FAX62・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。

## 平成28年度 がん検診等申し込み 40歳からは定期的ながん検診を



市のがん検診の受診者数は年々増加しているものの、平成26年度のがん検診の受診率は1～3割と低い現状。生涯でがんになる可能性は男女とも2人に1人と言われ、誰でもがんにかかる可能性があります。早期発見、早期治療につなげるためにぜひお申し込みください。

### 《がん検診の申し込み案内を新聞折り込み》

「平成28年度がん検診等申し込み案内」を4月中旬の新聞折り込みでお届けするほか、希望者には無料で郵送します。

また、保健センター、市役所受付窓口、保険医療課、西支所保健福祉係、加佐分室、各公民館、大浦・城南会館、各市民交流センターなどでも配布します。

### 《実施するがん検診など》

- ◇胃がん ◇結核・肺がん ◇大腸がん
  - ◇乳がん ◇子宮頸がん ◇前立腺がん
  - ◇レディース30健診 ◇肝炎ウイルス
  - ◇歯周疾患 ◇骨粗しょう症
- ※土曜・日曜にも実施  
※費用は内容により異なります



## 大人のおやつ事情 おやつとうまく付き合うコツ

ちょっと一息つく時のうれしいおやつ。「分かっているけどやめられない」それが大人のおやつ事情の1つ。気分転換として手軽で楽しめるものですね。



テレビやインターネットでは、毎日のようにグルメやスイーツの特集がありますが、「大人をうならせるスイーツ」には、「糖分」と「脂肪」が絶妙に配合され、知らないうちに摂り過ぎの危険性が潜んでいます。今回は、おやつとうまく付き合うコツを紹介します。

### 食べ方ひとつで健康に



- ①1日200kcal以下にする ▲200kcal
  - ◇コーヒーや乳飲料、お酒、おつまみなども含める
  - ◇カロリー表示を確認する習慣をつける
  - ◇小分けして食べ過ぎを防ぐ
  - ◇夕食後のおやつは控える
- ②食事の変わりにしない ▲200kcal
  - ◇菓子パンもお菓子の1つとする
- ③おやつを一度にたくさん買わない



大人だからこそ頭で考え、「がまんする力」「選ぶ力」を持ちましょう。

## 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	3月7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
歯っぴースマイル教室 (2歳児むし歯予防教室)	2歳6か月児 平成25年4月21日～9月30日生まれ 2歳児 平成25年10月22日～26年3月31日生まれ	3月17日(木) 9時～10時45分	◇歯の話 ◇歯科健診 ◇フッ素塗布	いずれも 先着20人	300円	7日(月)から電話で
離乳食教室	5～6か月児の保護者	3月25日(金) 14時～15時30分	離乳食の話と試食	先着15人	無料	2日(木)から電話で
心の健康相談室	市内在住の人	3月14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	2日(木)～11日(金)に電話で

## ストレスとうまく付き合う自分に 心の健康講座を開催



▲野村忍さん

過度のストレスは心と身体の健康に影響し、病気の発症や悪化につながる場合があります。市では、ストレスと上手に付き合うコツや心身をリラックスさせる効果的な方法をお伝えする心の健康講座を開催します。入場無料。

- ◆日時 3月12日(土) 14時～16時
- ◆場所 中総合会館
- ◆講師 早稲田大学人間科学学術院教授の野村忍さん
- ◆定員 先着200人
- ◆その他 託児あり(7日前までに申し込みが必要)
- ◆申し込み方法 3月11日(金)までに電話で同センターへ。

## 3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	舞鶴共済病院 (☎62・2510)
6日(日)	8時30分から	舞鶴共済病院 (☎62・2510)
12日(土)	開業医の診療終了後	舞鶴医療センター (☎62・2680)
13日(日)	8時30分から	舞鶴医療センター (☎62・2680)
19日(土)	開業医の診療終了後	舞鶴共済病院 (☎62・2510)
20日(日)	8時30分から	舞鶴共済病院 (☎62・2510)
21日(祝)	8時30分から	舞鶴医療センター (☎62・2680)
26日(土)	開業医の診療終了後	舞鶴赤十字病院 (☎75・4175)
27日(日)	8時30分から	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。

### 納期

種類	納期限
後期高齢者医療保険料	(9期)
国民健康保険料	3月31日(木)
介護保険料	

### 祝日のごみ収集

日	収集	
	可燃ごみ	不燃ごみ
21日(月=振替休日)	休	○ (第3月曜日が収集の地域)

## お子様の予防接種はお済みですか? 子ども予防接種週間



3月1日(火)～7日(月)は「子ども予防接種週間」です。4月からの入園や入学に備えて、早めに必要な予防接種を済ませて病気を予防しましょう。また、公費負担で実施している定期予防接種は、期限が過ぎると有料になりますのでご注意ください。

### 《麻しん風しん混合(MR)2期》

小学校就学前の1年間に接種する麻しん風しん混合(MR)2期の公費負担による接種期限は3月31日(木)まで。

### 舞鶴市休日急病診療所の一次救急医療(内科)

日	診療時間	場所・電話番号
13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)	舞鶴医療センター敷地内 (☎63・4970)
27日(日)		

### 休日の小児科一次診療

日	診療時間	当番病院
6日(日)	8時30分～18時	舞鶴共済病院 (☎62・2510)
13日(日)		舞鶴医療センター (☎62・2680)
20日(日)	※受け付けは17時30分まで	舞鶴共済病院 (☎62・2510)
21日(祝)		舞鶴医療センター (☎62・2680)
27日(日)		舞鶴赤十字病院 (☎75・4175)

### 水道修理

当番会社	
山下管工開発(株)	(☎75・0048)

※17時以降は市役所(☎62・2300)か西支所(☎75・2250)へ。

### 献血の日程

日	受付時間	会場
3日(木)	9時30分～11時 12時～16時	舞鶴高専(400㊦のみ)