

成人

次の人は、健 検 診が無料です。
 昭和5年以前生まれの人 老人
 保健医療受給資格を持っている人
 市市民税非課税世帯の人...申込時に
 「非課税」と記入 四日市市国民健康
 保険被保険者...申込時に「国保」と
 記入し、受診日に保険証を持参

地区巡回 基本健康診査と 胃・子宮・乳・大腸がん検診

日時と場所 下表 のとおり **対象**
 昭和55年以前生まれ（大腸がん検診は
 昭和35年以前生まれ）の市民。勤務先
 などで検診を受けることができる人を
 除きます **受診料** 下表 のとおり
申し込み 検診の4週間前までに、中
 部地区を除く各地区市民センターまた
 は保健センターで直接申し込むか、は
 がきに希望検診日・検診名（乳がんは
 午前・午後の希望も）、住所、名前、生
 年月日、電話番号を書いて保健センタ
 ーへ

地区巡回の各健 検 診の日程

月	日	場 所	検診内容
11	24(金)	三重地区市民センター	基子胃乳
	1(金)	三重地区市民センター	基子胃乳
	8(金)	常盤地区市民センター	基子胃乳
	15(金)	常盤地区市民センター	基子胃乳
12	18(月)	川島地区市民センター(午前) 県地区市民センター(午後)	大
	19(火)	桜地区市民センター(午前) 水沢地区市民センター(午後)	大
	20(水)	海蔵地区市民センター(午前) 三重地区市民センター(午後)	大
	21(木)	常盤地区市民センター(午前)	大

受付時間（後日、個人通知します）
 基本健康診査...午前と午後 胃がん検診...午前
 子宮がん検診...午後 乳がん検診...午前と午後
 大腸がん検診...午前または午後

地区巡回の各健 検 診の受診料

区 分	受診料
基本健康診査	昭和36～55年生まれ 1,600円
	昭和6～35年生まれ 1,300円
胃がん検診	昭和36～55年生まれ 2,500円
	昭和6～35年生まれ 1,500円
子宮がん検診	昭和46～55年生まれ 1,500円
	昭和6～45年生まれ 1,300円
乳がん検診	昭和6～55年生まれ 2,000円
大腸がん検診	昭和6～35年生まれ 800円

応急診療所からのお知らせ

日曜日（昼間）の診察には、小児科担当医も従事しています。

医療機関で行う 基本健康診査と 胃・大腸がん検診

実施期間 10月2日(月)～12月9日
 (土) **申し込み** 11月24日(必着)ま
 でに、中部地区を除く各地区市民セン
 ターまたは保健センターで直接申し込
 むか、はがきに対象年齢に当てはまる
 希望検診名を記入の上、住所、名前、
 生年月日、電話番号を書いて保健セン
 ターへ **その他** いずれの検(健)診
 も、昭和20・25・30・35年生まれの人
 と平成7年度(胃がん検診は平成2年
 度)以降に受診した人には通知します。
 それ以外の人は申し込みが必要です。

胃がん検診
対象 昭和6年～35年生まれの市民
受診料 3,000円
大腸がん検診
対象 昭和16年～35年生まれの市民
受診料 1,100円
基本健康診査
対象 昭和16年～35年生まれの市民
受診料 2,800円

家族の介護をしている人の 健康相談

日時と場所 10月23日(月) 午前10時
 ～午後3時 保健センター

くすりの相談（無料）

日時と場所 11月11日(土)・18日(土)
 いずれも午後2時～4時 薬の相談室
 (本町プラザ5階) **担当** (社)四日市
 薬剤師会

糖尿病予防教室（無料）

日時と内容 下表のとおり **場所** 保
 健センター **対象** 平成10・11年度の
 基本健康診査の結果において、血糖値
 が110～199mg/dlの40～69歳の市民
 (現在通院中の方は除く) **定員** 24人
 (応募多数の場合は健診結果により選
 定) **申し込み** 10月25日までに、はが

「糖尿病予防教室」の日時と内容

日 時	内 容
(1回目) 11/15(水) 9:30～12:00	「糖尿病の疑いと言われたあなたへ」 ●講義 「糖尿病と生活習慣の関係？」 ●実習「手軽な運動と効果」
(2回目) 12/1(水) 9:30～14:00	「糖尿病の疑いと言われたあなたへ」 ●講義 「あなたの食べ方大丈夫？」 ●調理実習 ●個別相談（希望者）

市民健康フェスティバル

日時 10月28日(土) 午前10時～午後
 4時 **場所** 中央緑地第2体育館 **内
 容** 健康チェックコーナー(体力測定、
 歩行測定、体脂肪測定など)、栄養コー
 ナー(家族のバランス食など)、保健セ
 ンターコーナー(保健センター紹介な
 ど)、健康相談コーナー(医師・歯・
 薬・介護保険の相談など)、その他のコ
 ーナー(鍼灸・骨髄バンク・救急救
 命・看護協会・ふれあいのお店・子ども
 創作、スタンプラリーなど) **持ち物**
 上履き

きに住所、名前、生年月日、電話番号、
 身長、体重、健診日、健診会場、健診
 結果(血糖値・ヘモグロビンA_{1c}・そ
 の他の項目で正常値の範囲外のもの)、
 今までにかかった病気とその時の年齢
 を書いて、保健センターへ

はつらつ健康教室（無料）

日時と場所 下表のとおり(3日間で
 1コース 1日のみの参加でも可)
内容 医師や保健婦、栄養士からの話
 や体操など **対象** 市民 **申し込み**
 当日直接会場で受け付け

「はつらつ健康教室」の日時と内容など

場所	内容	健康を 見直そう	食事を 見直そう	身体を 動かそう
水沢地区市民センター	11/15(水)	10/11(水)	12/11(月)	
橋北地区市民センター	10/13(金)	11/8(水)	12/8(金)	
常盤地区市民センター	10/18(水)	11/22(水)	12/20(水)	
三重地区市民センター	1/29(月)	11/6(月)	12/4(月)	
県地区市民センター	11/8(水)	12/4(月)	1/29(月)	

時間 いずれも午後1時30分～3時30分

上記以外の地区については、「広報よっか
 いち」6月上旬号以降に掲載した記事
 をご覧ください。

「ためして納得、男性健康教室」

日時と内容 下表のとおり(5日間で
 1コース) **場所** 保健センター
対象と定員 市内在住の30歳～59歳
 の男性およびその家族 24人(応募
 多数の場合は抽選) **受講料** 無料
 (昼食代は自己負担) **申し込み** 10
 月25日までに、保健センターで直接
 申し込むか、はがきに「男性健康教
 室希望」と記入の上、住所、名前
 (ふりがな)、生年月日、電話番号を
 書いて保健センターへ

「ためして納得男性健康教室」の日時と内容

回	月 日	内 容
11月	4日(土)	講義「あなたの体は大丈夫？」
	18日(土)	食生活コンピューター診断、運動
12月	2日(土)	減塩調理実習、みそ汁塩分測定
	16日(土)	講義「バランス食について」、 油抜き実験、運動
1月	20日(土)	講義「かしく食べよう外食」

時間 午後1時30分～3時30分
 (12月16日のみ午前10時～午後1時)

保健センター ☎54-8281
☎510-0085 諏訪町2-2 総合会館4・5階)

応急診療所 ☎53-1759
歯科医療センター ☎54-5130

妊婦・乳幼児

母子健康手帳をお忘れなく。

幼児健診

対象児には個人通知します

1歳6カ月児健診

日時 10月19日(木)・26日(木)・11月2日(木)・9日(木) 午前8時45分～10時25分 場所 保健センター

3歳児(3歳6カ月児)健診

日時 10月26日(木)・11月2日(木)・9日(木) 午後0時40分～2時20分 場所 保健センター 持ち物 起床時の尿(びんに入れて)

1歳6カ月児・3歳児健診を月1回日曜日(10月22日)に予約制で実施(定員あり)しています。ご希望の人は、10月19日までに電話で予約してください。時間は、予約時にご案内します。

育児相談

一人で悩まずに

日時と場所 (1)10月25日(水) 午前9時30分～11時 保健センター (2)11月8日(水) 午前10時～11時30分 あさけプラザ

育児学級

ぴよぴよクラブ
～赤ちゃんあつまれ～

日時と場所 11月10日(金) 午前10時～11時30分 保健センター 対象 満1歳までの乳児 内容 育児に関する情報交換、保健婦・栄養士からの話

ポリオ予防接種再開についてのお知らせ

一時中止していたポリオ予防接種は、10月から再開します。混雑を避けるため、日時と対象を指定しますので、ご協力をお願いします。そのほかの予防接種との間隔に注意して接種してください。

日時 右表のとおり 対象 生後3カ月以上7歳6カ月未満の未接種児(右表にない対象児については「広報よっかいち」11月上旬号に掲載する予定です) 場所 保健センター その他 平成11年3月～平成12年3月生まれの対象児には日時を指定して個人通知をし

三重北勢健康増進センター  ヘルスプラザ

☎510-0851 塩浜町1-11 ☎49-3311

11月の健康度測定・総合体力測定

健康度測定 医学的検査や体力測定などを行って、運動や栄養などの説明指導を行います。測定日 11月11日(土)・18日(土)・22日(水)・29日(水) 測定料 10,500円(6カ月以内に撮影した胸部X線フィルム、肺機能検査結果をお持ちの人は、それぞれ1,200円、2,300円の減額となります)

総合体力測定 握力、腹筋、柔軟性、平衡感覚、瞬発力、敏捷性、全身持久力を測定し、体力評価・指導票などを提供します。測定日 11月2日(木)・4日(土)・9日(木)・12日(日)・16日(日)・19日(日)・23日(祝) 測定料 1,580円

予約期限 測定日の10日前(電話でも可) 対象 18歳以上

リラクゼーション運動教室

日時 10月29日(日) 午前10時～11時30分 受講料 840円 対象 18歳以上(心臓病や運動制限のある人、妊娠中の方は除く) 定員 20人 予約期限 前日

運動を楽しむ会～軽スポーツからはじめてみませんか～

日時 10月6日(金)・13日(金)・20日(金)・27日(金)・11月10日(金) いずれも午前10時～正午 内容 健康ワンポイント講座、ストレッチ、軽スポーツの実技など 参加料 320円(1回分) その他 事前に申し込む必要はありませんので、当日直接会場へお越しください

デンタルマタニティスクールや

幼児歯みがき教室「歯八八の教室」など

場所 保健センター その他 希望日時に参加していただけない人には通知します

デンタルマタニティスクール

日時 11月17日(金) 午後1時30分～3時30分 内容 講話と歯磨き指導など 申し込み 11月10日までに、保健センターで直接申し込むか、はがき

に「デンタルマタニティ希望」と記入の上、開催日、住所、名前、電話番号、現在の妊娠週数を書いて保健センターへ 持ち物 歯ブラシ

幼児歯みがき教室「歯八八の教室」

日時 11月24日(金) 午前10時～11時と午後1時30分～2時30分 内容 講話と歯磨き指導など 対象と定員 2歳6カ月ごろの幼児と保護者 各10人(応募多数の場合は抽選) 申し込み

11月10日までに、保健センターで直接申し込むか、はがきに「歯八八の教室希望」と記入の上、開催日、午前・午後の別、住所、名前、生年月日、電話番号、1歳6カ月児健診受診日を書いて保健センターへ 持ち物 母子健康

手帳、歯ブラシ

乳幼児食教室(無料)

日時と対象 11月14日(火)...4～7カ月児 11月21日(火)...8～12カ月児 午前10時～11時30分 内容 乳幼児食の実技指導や相談 申し込み 実施日の4日前までに、保健センターで直接申し込むか、はがきに受講希望日、対象児の名前・月齢、世帯主の住所・名前・電話番号を書いて保健センターへ

予防接種

市指定の予防票が必要です。

結核予防接種 
(ツベルクリン 反応・BCG)

日時 11月6日(月)・13日(月) いずれも午前9時～11時30分と午後1時30分～3時30分 場所 保健センター 対象 生後3カ月以上4歳未満の未接種児 その他 ツベルクリン反応検査の判定とBCG接種は、2日後の同じ場所・時間に行います

麻しんや風しんなど

医療機関で行う予防接種

市指定の医療機関で行います。

ジフテリア・百日せき・破傷風

三種混合予防接種

対象 生後3カ月以上7歳6カ月未満の未接種児 その他 すでに百日せきにかかったことが明らかな対象児には、保健センターで二種混合を実施します(ただし、二種混合は予約が必要)

麻しん予防接種

対象 生後1歳以上7歳6カ月未満の未接種児

風しん予防接種

対象 生後1歳以上7歳6カ月未満の未接種児