

# 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

## くすりの相談（無料）

**日時と場所** 12月9日(土)・16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 **問い合わせ** 保健センター

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

地区巡回の各健 検 診の日程

基...基本健康診査 胃...胃がん検診 子...子宮がん検診 乳...乳がん検診 大...大腸がん検診		
月 日	場 所	検診内容
12/22(金)	神前地区市民センター	基子胃乳大
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.....午前と午後		

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

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 **その他** 対象年齢を定めた医療  
 機関での基本健康診査、胃・大腸・子  
 宮がん検診も実施しています **問い合  
 わせ** 保健センター

受けて安心  
 胸部検診(結核・肺がん)

**日時** 12月14日(木) 午前9時～11時  
**場所** 保健センター **対象と定員** 市  
 民 50人 **受診料** 結核検診...無料  
 肺がん検診...右上の表のとおり **申し  
 込み** 11月24日までに、保健センター  
 で直接申し込むか、はがきに「胸部検  
 診」と記入の上、検診日、住所、名前、

## 予防接種

接種には、市から送付された予  
 診票が必要です。転入、紛失など  
 でお手元ない人は、事前に保健  
 センターまでご連絡ください。

B C G接種は、三種混合1期3  
 回を接種した後に、また1歳以上  
 なら麻しんも接種した後に接種す  
 るのが理想的です。

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。詳し  
 くは、保健センターへ。

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(第1期追加は、第1期初

肺がん検診の受診料

年齢	区分	たんの検査 (問診の結果 必要な人だけ)
	胸部X線撮影 (受診者全員)	
昭和36年以降生まれ	500円	1,000円
昭和6年～35年生まれ	500円	600円

生年月日、電話番号を書いて保健セン  
 ターへ **問い合わせ** 保健センター

家族の介護をしている人の  
 健康相談

**日時と場所** 11月27日(月) 午前10時  
 ～午後3時 保健センター **対象** 家  
 族の介護をしていて健康に不安のある  
 人 **その他** 電話での相談も承ります  
**問い合わせ** 保健センター

回の3回目を接種後12カ月以上経過し  
 ていること) **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

結核予防接種(ツベルクリン  
 反応・BCG)

**日時** 12月4日(月)・11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 **問い合わせ**  
 保健センター

## ポリオ予防接種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月から再開しています。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 **場所**  
 保健センター **その他**

ポリオ予防接種の日時と対象

ポリオ1回目			ポリオ2回目		
月 日	対 象	月 日	対 象		
12/5(火)	平成12年2月以前生まれ	11/27(火)	平成11年5月以前生まれ		
12/12(火)	平成12年3月以前生まれ	12/27(月)	平成11年6月以前生まれ		
時間	いずれも午前9時00分～11時 30分と午後1時30分～3時30 分(予約は必要ありません)	12/18(月)	平成11年7月以前生まれ		
		12/19(火)	平成11年8月以前生まれ		
		12/25(月)	平成11年9月以前生まれ		

ポリオの接種年齢(7  
 歳6カ月未満)を超える  
 可能性のある児童  
 や、流行地への海外渡  
 航などで緊急に接種す  
 る必要がある人は、保  
 健センターまでご相談  
 ください。

保健センター ☎54-8281  
FAX 53-6385  
☎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

訪問歯科健診  
自宅で歯の健診が受けられます。  
申し込みは保健センターへ

## 妊婦・乳幼児

母子健康手帳をお忘れなく。

### 妊婦・乳幼児健診

母子健康手帳にとじ込まれている「妊婦一般健康診査票（前期・後期）」と、冊子「予防接種と子どもの健康」にとじ込まれている「乳児一般健康診査票（4カ月・10カ月）」は、県内の医療機関で使用できます。転入、紛失などでお手元にない人は事前に保健センターまでご連絡ください。

#### 1歳6カ月児健診

日時 11月16日(木)・30日(木)、12月7日(木)・14日(木) いずれも午前8時45分～10時25分 場所 保健センター  
その他 対象児には個人通知します

#### 3歳児（3歳6カ月児）健診

日時 11月16日(木)・30日(木)、12月7日(木)・14日(木) いずれも午後0時40分～2時20分 場所 保健センター  
その他 起床時の尿をびんに入れて持参してください。対象児（3歳6カ月

ごろ）には個人通知します

1歳6カ月児・3歳児健診を月1回日曜日（11月19日）に予約制で実施（定員あり）しています。ご希望の人は11月16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。

### デンタル

#### マタニティスクール

日時と場所 12月15日(金) 午後1時30分～3時30分 保健センター 内容 講話と歯磨き指導など 申し込み 12月8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 その他 歯ブラシを持参してください。申込者への個人通知はしませんので、当日直接会場へ 問い合わせ 保健センター

### 幼児歯みがき教室

#### 「歯八八の教室」

日時と場所 12月22日(金) 午前10時～11時と午後1時30分～2時30分 保健センター 内容 講話と歯磨き指導など 対象 2歳6カ月ごろの幼児と保護者 定員 各10人（応募多数の場合は抽選） 申し込み 12月8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 その他 母子健康手帳、歯ブラシを持参してください。希望日時に参加していただける人には個人通知はしま

せんので、当日直接会場へ（希望日時に参加していただけない人には連絡します） 問い合わせ 保健センター

### 育児学級

#### ぴよぴよクラブ

～赤ちゃんあつまれ～

日時と場所 12月1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・栄養士からのアドバイス 問い合わせ 保健センター

### 育児相談

一人で悩まずに

日時と場所 (1)11月22日(水) 午前9時30分～11時 保健センター (2)12月13日(水) 午前10時～11時30分 あさけプラザ 問い合わせ 保健センター

### 乳幼児食教室（無料）

日時と場所・対象 下表のとおり 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 その他 申込者への個人通知はしませんので、当日直接会場へ 問い合わせ 保健センター

乳幼児食教室の日時と場所・対象

月	日	対象	場所
12	12(火)	4～7カ月児	保健センター
	19(火)	8～12カ月児	
時間	いずれも午前10時～11時30分		

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

#### 12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 12月9日(土)・16日(土)・20日(水)・27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、体力測定診断票や栄養・生活習慣指導票などを提供します。測定日 12月2日(土)・10日(日)・14日(木)・17日(日)・21日(木)・23日(祝) 測定料 1,580円

予約期限 測定日の10日前まで（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 11月26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、妊娠中の人は除く） 定員 20人 予約期限 11月25日まで 温水プールなどの一部施設の使用中止のお知らせ

日時 11月14日(火) 午前9時30分～15日(水) 午後5時 対象施設 第1プール、第2プール、採暖浴槽 その他 そのほかの施設は使用可能ですが、空調設備および更衣室シャワーは使用できません

### 「健康の日」講演会

多くのストレスが私たちに襲う現代、自分で手軽にリフレッシュできたなら毎日がより充実するでしょう。今年は「ストレス」をテーマに講演会を開催します。ぜひお出かけください。

日時 11月14日(火) 午後1時30分～3時（受付は午後1時から） 場所 総合会館8階視聴覚室 テーマ「あなたの心身、緊張しすぎていませんか？～リラックス体操で健康な毎日を～」

講師 (財) 神奈川県予防医学協会 ももたけまさつぐ 百武正嗣さん 定員 300人 参加料 無料 その他 手話通訳もあります。軽い体操ができる服装でお越しください 問い合わせ 保健センター