

# 成人

次の人は、健診が無料です。  
 昭和6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

## 家族の介護をしている人の健康相談

**日時と場所** 4月23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** 電話相談も受け付けます

## 受けて安心

胸部検診 結核・肺がん)

**日時** 5月24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...下表のとおり **申し込み**  
 5月2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

## 肺がん検診の受診料

年齢	区分	
	胸部X線撮影 (受診者全員)	たんの検査 (問診の結果 必要な人だけ)
昭和37年以降生まれ	500円	1,000円
昭和7年～36年生まれ	500円	600円

記入の上、検診日、住所、名前、生年月日、電話番号を書いて保健センターへ

## くすりの相談

**日時と場所** 5月12日(土)・19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

## 地区市民センターなどで行う基本健康診査と胃・子宮・乳・大腸がん検診

**日時と場所** 下表のとおり **対象**  
 昭和56年以前生まれ(大腸がん検診は  
 昭和36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  
 除く) **受診料** 右上の表のとおり  
**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

## 地区市民センターなどの各健診の日程

月	日	場 所	検診内容
5	18(金)	あかつき台2・4集会所	基子胃大
	25(金)	八郷地区市民センター	基子胃乳大
6	1(金)	大矢知地区市民センター	基子胃乳大
	8(金)	下野地区市民センター	基子胃乳大
	15(金)	あさけが丘集会所	基子胃大

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

## 地区市民センターなどの各健診の受診料

区 分	受診料	
基本健康診査	昭和37～56年生まれ	1,600円
	昭和7～36年生まれ	1,300円
胃がん検診	昭和37～56年生まれ	2,500円
	昭和7～36年生まれ	1,500円
子宮がん検診	昭和47～56年生まれ	1,500円
	昭和7～46年生まれ	1,300円
乳がん検診	昭和7～56年生まれ	2,000円
大腸がん検診	昭和7～36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** 医療機関でも対象年齢を定めた基本健康診査、胃・子宮・大腸がん検診を予定しています

## ヘルシースリム教室

～楽しく健康的にシェイプアップ～

**日時と内容** 下表のとおり **場所** 保健センター **対象** ～に当てはまる40～69歳の市民 基本健康診査結果が「異常なし」または「要指導」 現在通院中でない 体重が身長から100を引いた値より大きい **定員** 24人(応募多数の場合は健診結果などにより選定) **受講料** 無料(健診費用は自己負担) **申し込み** 4月25日(必着)までに、はがきに住所、名前、電話番号、生年月日、身長、体重、健診受診日と場所、健診結果(総コレステロール・中性脂肪・HDLコレステロール値、その他の項目で基準値の範囲外のもの)、気になる自覚症状、今までにかかった病気とその当時の年齢を書いて保健センターへ

## 「ヘルシ-スリム教室」の日時と内容

回	月 日	内 容
5	18(水)	開講式、健診、講義「肥満について」
	30(水)	食事調査、健診結果説明、体験発表
6	12(火)	講義「バランス食」、調理実習、体操
	27(水)	食生活コンピューター診断、調理実習、体操
7	10(火)	講義「間食のカロリー」、調理実習、体操
8	8(水)	講義「脂肪をとりすぎないために」、調理実習、体操
	31(金)	健診、講義「かしこく食べよう 外食」、体操
9	28(水)	食事調査、健診結果説明、グループワーク
平成14年3	4(月)	健診、歯についての講義
	13(水)	健診結果説明、体操、閉講式

時間 午前9時15分～午後2時45分  
 ( は午後1時まで ～ は正午まで)

三重北勢健康  
 増進センター



☎510-0851 塩浜町1-11 ☎49-3311

## 5月の健康度測定・運動実践指導コース、総合体力測定

**健康度測定・運動実践指導コース**(18歳以上の方がご利用いただけます) 測定日  
 5月12日(土)・17日(木)・23日(水)・26日(土)・30日(水) 測定料 4,200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方は、それぞれ、420円、840円  
 の減額となります) 指導料 1回1,050円(回数券 6枚つづり5,250円 もあります)

**総合体力測定(7項目)**(中学生以下の人を除いてご利用いただけます) 測定日 5月3日  
 (祝)・4日(休)・11日(金)・13日(日)・19日(土)・24日(木)・27日(日)・31日(木) 測定料 1,050円  
 申込期限 いずれも測定日の10日前(電話でも可)

## リラクゼーション運動教室

日時 4月15日(日) 午前10時～11時30分 受講料 840円 対象と定員 18歳以上の人  
 20人(心臓病や運動制限のある人、妊娠中の人は除く) 申込期限 4月14日(電話でも可)

## 高脂血症・肥満改善運動教室(全11回)

コースと日時 水曜コース...5月10日～7月18日の毎週水曜日(5月9日は10日、  
 7月11日は12日の木曜日に実施) 午後1時30分～3時 木曜コース...5月10日～  
 7月19日の毎週木曜日 午前10時～11時30分 内容 身体計測、運動実技、血液検  
 査など 対象と定員 18歳以上の人 20人(心臓病や運動制限のある人、妊娠中の  
 人は除く) 受講料 7,880円 持ち物 1年以内に受けた健診などの血液検査結果  
 申込期限 4月27日(電話でも可)

## 転倒予防教室(全10回)

日時 5月11日～7月13日の毎週金曜日 午後1時30分～3時 内容 身体機能計  
 測、運動実技など 対象と定員 60歳以上の人 20人(心臓病や運動制限のある人  
 は除く) 受講料 5,780円 申込期限 4月27日(電話でも可)

### 保健センター

成人保健について ☎54-8282  
 母子保健について ☎54-8187  
 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



母子健康手帳をお忘れなく。

### 育児学級

ぴよぴよクラブ  
 ~赤ちゃんあつまれ~

**日時と場所** 5月11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

### 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。

#### 1歳6カ月児健診

**日時** 4月19日(木)・26日(木) 5月10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

### 食生活改善推進員 養成のための栄養教室

**日時** 5月29日(火)、7月2日(月)、8月6日(月)、9月3日(月)、10月1日(月)、11月5日(月)、12月3日(月)、平成14年1月22日(火) いずれも午前10時~午後3時 **場所** 北勢県民局四日市保健福祉部(四日市保健所) **対象と定員** 受講後、食生活改善推進協議会の会員として活動できる市民 30人程度(応募多数の場合は抽選) **内容** 講義や調理実習など **参加料** 5,800円(テキスト代、材料費など) **申し込み** 5月2日(必着)までに、はがきに「栄養教室」と記入の上、住所、名前、生年月日、電話番号を書いて保健センターへ

### 3歳児(3歳6カ月児)健診

**日時** 4月19日(木)・26日(木) 5月10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(4月15日)に予約制で実施** します。予約期限は4月12日です。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)4月25日(水) 午前9時30分~11時 保健センター (2)5月9日(水) 午前10時~11時30分 あさけプラザ

### 乳幼児食教室

**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**「乳幼児食教室」の日時と場所・対象

月	日	対象	場所
5	15(火)	主に5~8カ月児	保健センター
	22(火)	主に9~12カ月児	
時間			いずれも午前10時~11時30分

## 予防接種

市指定の予診票が必要です。

### 結核予防接種 (ツベルクリン反応・BCG)

**日時** 5月7日(月)・14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

### ポリオ予防接種

**日時** 1回目の接種の人...5月8日(火) 2回目の接種の人...5月15日(火) いずれも午前9時~11時30分と午後1時30分~3時30分(4月以前の対象児でまだ接種していない人は、4月27日(金)に接種できます。ただし、

**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

### 育児学級

パパ・ママ教室

**日時と内容** 下表のとおり **場所** 保健センター **対象** 市内在住の妊婦とその家族(3日間参加できる人) **定員** 45組(応募多数の場合は抽選) **参加料** 無料 **持ち物** 母子健康手帳 **申し込み** 4月20日までに、電話またはファクスで保健センターへ **その他** 妊婦だけでも参加できます。個人通知はしませんので当日会場へ

### 「パパ・ママ教室」の日時と内容

開催日	内容
1日目 5月11日(金)	ママと赤ちゃんの栄養についての講義、赤ちゃんとの触れ合い体験など
2日目 5月22日(火)	ママと赤ちゃんの体・心の準備、母子保健サービスの説明など
3日目 6月2日(土)	家族そろって楽しい体験(沐浴体験・妊娠模擬体験など)
時間 いずれも午前9時30分~11時30分	

前日までに予約が必要です) **場所** 保健センター **対象** 生後3カ月以上7歳6カ月未満の未接種児 **その他** 1回目と2回目の間隔は6週間以上あけること

### 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(第1期追加は、第1期初回の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、二種混合予防接種を実施します(予診票を保健センターから送付しますので、お問い合わせください)

### 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