

保健センターで行う

胃・子宮がん検診

日時と定員 胃がん検診... 6月19日(火)・26日(火)・7月2日(月)・17日(火)・24日(火)・30日(月) 午前9時～11時 各15人 子宮がん検診... 6月21日(木)・27日(水)・7月5日(木)・12日(木)・19日(木)・25日(水) 午後1時～2時 各18人 **場所** 保健センター **対象** 昭和56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** 地区市民センターなどでの各健(検)診(表)と同じ **申し込み** 5月29日までに、保健センターで直接申し込むか、はがきに都合の悪い日、検診名、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** 後日、検診日を個人通知します

個別健康教室

糖尿病を予防するために

日時 Aコース... 6月～12月 Bコース... 8月～平成14年2月 いずれも6回の面接日を相談の上、決定 **場所** 保健センター **内容** 食生活と生活状況調査、個別相談 **対象** 血糖値110mg/d以上で2年連続した健診結果がある人(糖尿病治療中の人を除く) **定員** 各10人 **申し込み** 5月28日までに、保健センターで直接申し込むか、はがきに「個別健康教室希望」と記入の上、希望コース、住所、名前、生年月日、電話番号、2年間の健診結果(受診日・場所・血糖値・ヘモグロビンA1cの値)、身長、体重、今までにかかった病気を書いて保健センターへ

受けて安心

胸部検診(結核・肺がん)

日時 6月28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** 6月7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、生年月日、電話番号を書いて保健センターへ

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

はつらつ健康教室 ～痴ほうってなあに？脳の老化を防止しよう～

日時と場所 下表のとおり **内容** 痴ほうについての話とレクリエーション、体操など **対象** 市民 持ち物 健康手帳 申し込み 当日直接会場で その他 「生活リハビリお達者教室」と同時実施です(3月上旬号に掲載)

「はつらつ健康教室」の日時と場所

月	日	場所	午前	午後	月	日	場所	午前	午後
5	8(火)	内部地区市民センター			5	23(水)	羽津地区市民センター		
	10(木)	川島地区市民センター				25(金)	桜地区市民センター		
	11(金)	神前地区市民センター				28(月)	河原田地区市民センター		
	14(月)	富洲原地区市民センター			6	1(金)	保健センター 橋北地区市民センター		
	15(火)	下野地区市民センター				4(月)	富田地区市民センター		
	16(水)	県地区市民センター				5(火)	塩浜地区市民センター		
	17(木)	八郷地区市民センター				6(水)	常磐地区市民センター		
	18(金)	四郷地区市民センター				13(水)	小山田地区市民センター		
	18(金)	大矢知地区市民センター				午前... 9時30分～11時30分			
	21(月)	日永地区市民センター				午後... 1時30分～3時30分			
22(火)	三重地区市民センター								
	22(火)	保々地区市民センター							

家族の介護をしている人の健康相談

日時と場所 5月28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



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、紛失などでお手元が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 5月17日(木)・24日(木)・31日(木) 6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 5月17日(木)・24日(木)・31日(木) 6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1回日曜日(5月20日)に予約制で実施します。予約期限は5月17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) 5月23日(水) 午前9時30分～11時 保健センター (2) 6月13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～

子どもを遊ばせながら、楽しくすごしましょう。

日時と場所 6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

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

「乳幼児食教室」の日時と場所・対象

月	日	対象	場所
6	19(火)	主に5～8カ月児	保健センター
	28(火)	主に9～12カ月児	
時間 いずれも午前10時～11時30分			

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

予防接種

市指定の予診票が必要です。

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。
 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、二種混合を実施します（予診票を送付しますので、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

ポリオ予防接種

日時 1回目の接種の人... 6月5日(火) 2回目の接種の人... 6月12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（5月以前の対象児でまだ接種していない人は、予備日の5月29日(火)に接種できます。

三重北勢健康増進センター **ヘルスプラザ**

ただし、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

結核予防接種 (ツベルクリン 反応・BCG)

日時 6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

成人

次の人は、健(検)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

ドレミでリフレッシュ教室

日時 下表のとおり **場所** 保健センター **内容** 健康づくりについての講義や昔懐かしい歌の歌唱、体操や交流

「ドレミでリフレッシュ教室」の日時

月	日	月	日
6月	15日(金)	10月	5日(金)
7月	6日(金)	11月	2日(金)
	27日(金)		16日(金)
8月	3日(金)	12月	7日(金)
	17日(金)		21日(金)
9月	7日(金)	時間	いずれも午後
	21日(金)		2時~3時30分

会など **対象と定員** 65歳以上の市民30人程度（応募多数の場合は抽選 昨年度、この教室に参加されていない人を優先します）**申し込み** 6月1日までに、保健センターで直接申し込むか、はがきに「ドレミでリフレッシュ教室希望」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

くすりの相談

日時と場所 6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

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** 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と検診名（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 **その他** 対象年齢を定めた医療機関での基本健康診査、胃・子宮・大腸がん検診も予定しています

地区市民センターなどでの各健(検)診の日程

月	日	場 所	検 診 内 容
6	18(水)	高花平集会所	乳
	20(水)	小林町集会所(午後のみ)	子 乳
	22(金)	四郷地区市民センター	基子胃乳大
	29(金)	四郷地区市民センター	基子胃乳大
7	6(金)	小山田地区市民センター	基子胃乳大
	13(金)	河原田地区市民センター	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

地区市民センターなどでの各健(検)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

6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 6月2日(土)・14日(木)・16日(土)・20日(水)・27日(水)・30日(土) 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 1,050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 6月3日(日)・7日(木)・9日(土)・17日(日)・21日(木)・23日(土)・28日(木) 測定料 1,050円

申込期限 測定日の10日前(電話でも可) その他 健康度測定または総合体力測定をしていただくと、トレーニングジムを利用できます(1回530円)。回数券(6枚つづり2,630円)もあります

リラクゼーション運動教室

日時 5月20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、妊娠中の人を除く) **申込期限** 5月19日(電話でも可)