

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

家族の介護をしている人の 健康相談

日時 6月25日(月) 午前10時~午後
3時 場所 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

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
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
7	27(金)	富洲原地区市民センター	基 子 胃 乳 大
	3(金)	富洲原地区市民センター	基 子 胃 乳 大
	6(月)	桜 台 会 館	乳
8	7(火)	桜地区市民センター	乳
	8(水)	桜花台コミュニティセンター	乳
	10(金)	保々地区市民センター	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

7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
7月5日(木)・7日(土)・14日(土)・18日(水)・19日(木)・25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
7月1日(日)・13日(金)・15日(日)・21日(土)・27日(金)・28日(土) 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、プールも利
用可)。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 6月24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
6月23日(電話でも可)

高脂血症・肥満改善運動教室(全11回)

運動実技や講義、食生活改善の指導を行います。
日時とコース 水曜コース...7月26日~10月10日の毎週水曜日(7月25日は26日
(木)・10月3日は4日(木)に変更 8月15日を除く) 午後1時30分~3時 木曜
コース...7月26日~10月11日の毎週木曜日(8月16日を除く) 午前10時~11時
30分 受講料 7,880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) 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 7月12日(電話でも可)

転倒予防教室(全10回)

日時 7月27日~10月5日の毎週金曜日(8月17日を除く) 午後1時30分~3
時 受講料 5,780円 対象と定員 60歳以上の人 20人(心臓病や運動制限のあ
る人を除く) 申込期限 7月12日(電話でも可)

温水プール使用中止のお知らせ

水の入替え作業と洗浄清掃のため、6月19日(火)は使用できません。

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

くすりの相談

日時 7月14日(土)・21日(土) いず
れも午後2時~4時 場所 薬の相談
室(本町プラザ5階) 担当 (社)四日
市薬剤師会

受けて安心

胸部検診(結核・肺がん)

日時 7月26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
7月5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	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

すこやか食生活教室

日時と場所 下表のとおり 対象 20
歳以上の市民 内容 生活習慣病と食
生活の話、調理実習や試食 申し込み
各地区の地区回覧をご覧の上、地区市
民センターへ その他 個人通知はし
ませんので、直接会場へ

「すこやか食生活教室」の日時と場所

月	日	場 所
7	6日(金)	四 郷地区市民センター
	18日(水)	小山田地区市民センター
	25日(水)	四 郷地区市民センター
時間 いずれも午後1時~3時30分(予定)		

食中毒にご注意を

暑い夏は食中毒の最も発生しやす
い季節です。この時期、多発する食中
毒に腸炎ビブリオ菌があります。この
菌は海水中に生息し、魚介類に付着し
て台所に運ばれます。また、腸管出
血性大腸菌O157も全国的に散発して
います。食中毒を予防するために、次
のことに気を付けて、安全な食卓にし
ましょう。

- ・魚介類は水道水でよく洗う
- ・肉類の生食は避ける
- ・食品は十分に加熱する
- ・買い置き、作り置きは避ける
- ・調理後は早く食べる

問い合わせ 北勢県民局四日市保健
福祉部 ☎52-0592

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

妊婦・乳幼児



母子健康手帳をお忘れなく。

育児相談

一人で悩まずに

日時と場所 (1)6月27日(水) 午前9時30分~11時 保健センター (2)7月11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 7月6日(金) 午前10時~11時30分 **場所** 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。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 6月21日(木)・28日(木) 7月5日(木)・12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 6月21日(木)・28日(木) 7月5日(木)・12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(6月17日)に予約制で実施します。予約期限は6月14日です。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 7月13日(金) 午後1時30分~3時30分 **場所** 保健センター **内容** 講話と歯科健診・歯磨き指導ほか **申し込み** 7月6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 **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

幼児歯みがき教室「歯八八の教室」

日時 7月27日(金) 午前10時~11時と午後1時30分~2時30分 **場所** 保健センター **内容** 講話と歯科健診・歯磨き指導ほか **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** 7月6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 **その他** 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)

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
7	17(火)	主に5~8カ月児	保健センター
	24(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



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

結核予防接種(ツベルクリン反応・BCG)

日時 7月2日(月)・9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...7月3日(火) 2回目の接種の人...7月10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(6月以前の対象児でまだ接種していない人は、予

備日の6月25日(月)に接種できます。ただし、6月22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。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