

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

歯科医療センター(本町プラザ南)の応急歯科診療は、毎週日曜日のほか、8月14日(火)午前9時から11時30分まで診療します。



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

保健センターで行う

胸部検診(結核・肺がん)

日時 9月20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
 8月30日までに、保健センターの窓口で直接申し込むか、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

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

医療機関で行う健 検 診の通知方法が来年から変わります

これまで対象年齢を定めて通知をしていましたが、来年以降、医療機関で行う健 検 診(基本健康診査、胃・子宮・大腸がん検診)を前年に受診した人にも、受診した健 検 診について、通知します。このため、前年に受診しなかった人には通知されませんが、お申し込みいただければ受診することができます。

市で行う健 検 診には、集団(地区市民センターや保健センターなど)と個別(医療機関)があります。各健 検 診のどちらかで、年1回受診するようお願いいたします。

くすりの相談

日時 9月8日(土)・22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(☎54-8440 相談時間中のみ)

家族の介護をしている人の健康相談

日時 8月27日(月) 午前10時~午後3時 場所 保健センター その他 電話相談も受け付けます

安心の健康カルチャ - 教室 ~ 2人に1人は高脂血症、あなたは大丈夫? ~

日時 8月30日(木) 午前10時~正午 場所 四郷地区市民センター 対象 次のいずれかに該当する市民 (1)基本健康診査の結果、「高脂血症」(総コレステロール値220~260mg/dl)の判定を受けた (2)基本健康診査未受診の人で前述の値に該当する (3)1または2)に該当する人の家族 申し込み 所定の申込用紙で保健センターへ その他 対象以外の人で受講を希望する場合は、お問い合わせください

医療機関で行う

基本健康診査とがん検診

対象と実施期間など 下表 のとおり 受診料 下表 のとおり 申し込み 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の窓口で直接申し込むか、はがきに「医療機関健 検 診」

区 分	受診料
基本健康診査	昭和6年以前生まれ 無料 昭和7~36年生まれ 3,000円
胃がん検診	昭和7~36年生まれ 3,000円
大腸がん検診	昭和16~36年生まれ 1,100円
子宮がん検診	昭和15~45年生まれ 頸部がん...1,700円 体部がん... 800円

体部がんについては医師の判断が必要な人のみ

医療機関での各健 検 診の対象と実施期間など

健 検 診名	対 象	実施時間	個人通知対象者
A 基本健康診査	昭和16年以前生まれ	8月1日(水)~9月29日(土)	7月1日現在で市内に住居登録のある人
B 基本健康診査	昭和17年~36年生まれ	10月1日(月)~11月30日(金)	昭和21・26・31・36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
胃がん検診	昭和7年~36年生まれ		
大腸がん検診	昭和16年~36年生まれ		
C 子宮がん検診	昭和15年~45年生まれ	9月1日(土)~11月30日(金)	昭和26・31・36・45年生まれの人と平成2年度以降に受診した人

と記入の上、希望する健 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(個人通知が届いた人は、申し込む必要はありません) 申込期限 A...9月21日 B C...11月16日 その他 寝たきりなどの理由で医療機関へ行けない60歳以上の人で基本健康診査を希望する場合は、医師による訪問診査を行います

地区市民センターで行う基本健康診査とがん検診

日時と場所 下表3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(乳がんは女性のみ)、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4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の窓口で直接申し込むか、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

3 地区市民センターでの各健 検 診の日程

月 日	場 所	検 診 内 容
9月 24(金) 28(金)	日永地区市民センター	基 子 胃 乳 大
10月 5(金) 12(金)	内部地区市民センター 川島地区市民センター	基 子 胃 乳

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

4 地区市民センターでの各健 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

ヘルスアップ教室

～糖尿病で後悔しないために～

日時と内容 1日目...9月4日(火) 講義「後悔しないために～糖尿病予防と生活習慣病の関係～」・実習「手軽な運動と効果～歩くことから始めよう～」 2日目...9月17日(月) 講義と実習「ヘルシーレストラン～あなたの食生活を考えてみよう～」 いずれも午前9時30分～11時30分 **場所** 保健センター **対象と定員** 20歳以上の市民(糖尿病治療中の人を除く) 30人(応募多数の場合は抽選) **申し込み** 8月24日までに、保健センターの窓口で直接申し込むか、はがきに「ヘルスアップ教室」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

中高年のための食生活教室

～生活習慣病予防のために～

日時と内容 1日目...9月20日(木) 講義「中高年の健康について」・食事調査 2日目...10月17日(水) 講義「中高年の食生活のポイント」・調理実習と試食 3日目...10月31日(水) 講義「食生活コンピューター診断とバランス食」・調理実習と試食 4日目...11月14日(水) 講義「歯の健康」「運動」・グル-ブワ-ク いずれも午後1時～3時30分 **場所** 保健センター **対象と定員** 50歳以上の市民でこれまでに受講したことがない人 30人(応募多数の場合は抽選) **申し込み** 8月27日までに、保健センターの窓口で直接申し込むか、はがきに「中高年のための食生活教室」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

予防接種

市指定の予診票が必要です。

医療機関で行う予防接種

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** 百日せきにかかった対象児には、二種混合を実施します。予診票は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(小流行がありますので1歳になったら早めに受けましょう)

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

保健センターで行う予防接種

結核予防接種 (ツベルクリン 反応・BCG)

日時 9月3日(月)・10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...9月4日(火) 2回目の接種の人...9月11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(上記の日程で都合の悪い人には、8月21日(火)に予備日を設けています。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

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 8月16日(木)・23日(木) 9月6

日(木)・13日(木) いずれも午前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 8月16日(木)・23日(木) 9月6日(木)・13日(木) いずれも午後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回日曜日に、予約制で実施します。一定の条件に該当する人が対象になりますので、保健センターへお問い合わせください。

育児相談

日時と場所 (1)8月22日(水) 午前9時30分～11時 保健センター (2)9月12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

日時 9月7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

一歳児未満を対象にした乳幼児食教室

日時と対象 (1)9月18日(火) 主に5～8カ月児 (2)9月25日(火) 主に9～12カ月児 いずれも午前10時から11時30分 **場所** 保健センター **内容** 乳幼児食の実技指導や相談 **申し込み** 実施日の1週間前までに、保健センターの窓口で直接申し込むか、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** 個人通知はしませんので、当日直接会場へ

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

9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 9月6日(木)・8日(土)・13日(木)・19日(水)・22日(土)・27日(木) 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 9月1日(土)・5日(水)・9日(日)・20日(木)・23日(日)・26日(水)・29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

8月のリラクゼーション運動教室

日時 8月26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** 8月25日(電話でも可)