

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15日(木)・22日(木) 12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 **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15日(木)・22日(木) 12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) **その他** 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。



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

保健センターで行う

胸部検診(結核・肺がん)

日時 12月6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** 11月15日までに、保健センターの窓口で申し込むか、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

日時と場所 下表のとおり **内容** 体操やウォーキング指導・レクリエーションなど **対象** 市民 **持ち物** 健康手帳 **申し込み** 当日、直接会場

「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
12	3(月)	富田地区市民センター			12	17(月)	河原田地区市民センター		
	4(火)	ヘルスプラザ					海蔵地区市民センター		
	5(水)	常磐地区市民センター				18(火)	県地区市民センター		
	7(金)	保健センター				19(水)	八郷地区市民センター		
		橋北地区市民センター				20(木)	四郷地区市民センター		
	10(月)	下野地区市民センター					大矢知地区市民センター		
	11(火)	内部地区市民センター				21(金)	日永地区市民センター		
	12(水)	小山田地区市民センター					桜地区市民センター		
	13(木)	川島地区市民センター				25(火)	保々地区市民センター		
		神前地区市民センター				26(水)	水沢地区市民センター		
14(金)	富洲原地区市民センター			27(木)	羽津地区市民センター				
17(月)	三重地区市民センター							午前...9時30分～11時30分	午後...1時30分～3時30分

地区市民センターで行う 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(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申し込むか、はがきに希望検診日・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・大腸がん検診も実施しています

地区市民センターでの各健診の日時

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	14(金)	常	磐地区市民センター	基	子	胃	乳	大	
	21(金)	常	磐地区市民センター	基	子	胃	乳	大	
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									

地区市民センターでの各健診の受診料

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

「骨髄バンク」ドナー登録にご協力を

近年、血液疾患(白血病など)の増加に伴い、骨髄提供者(ドナー)が求められています。多くの患者さんを救うために、「骨髄バンク」ドナー登録にご理解とご協力をお願いします。登録窓口 (1)三重県骨髄データセンター(津市桜橋二丁目 ☎059-229-3588) (2)三重県北勢県民局四日市保健福祉部(四日市保健所 ☎52-0592) 登録受付日時 (1)...毎週月～土曜日 午前9時～11時と午後1時～4時(ただし、金曜日は午前のみ) (2)...毎週木曜日 午前9時～正午と午後1時～3時 その他 登録手続きには電話予約が必要です

くすりの相談

日時と場所 12月8日(土)・15日(土) 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 ☎54-8440 相談日の時間中のみ)

家族の介護をしている人の健康相談

日時と場所 11月26日(月) 12月17日(月) 午前10時～午後3時 保健センター **その他** 電話相談も受け付けます

すこやか食生活教室

日時と場所 (1)12月7日(金) 桜地区市民センター (2)12月12日(水) なや学習センター いずれも午後1時～3時30分(予定) **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** 各地区市民センター(ただし、(2)は中部地区)へ **その他** 通知はしませんので、当日、直接会場へ

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

市指定の予防票が必要です。

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 12月3日(月)・10日(月) 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** 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... 12月4日(火) 2回目の接種の人... 12月11日(火) 午前9時~11時30分と午後1時30分~3時30分(都合の悪い人は、12月18日(火)に接種できます。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** 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

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 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。予防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

麻疹予防接種

対象 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(幼児)

対象 1歳以上7歳6カ月未満の未接種児

風しん予防接種(生徒)

対象 昭和62年10月1日以前の出生者

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・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** 12月8日(土)・13日(木)・15日(土)・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** 12月1日(土)・5日(水)・6日(木)・9日(日)・21日(金)・23日(日) **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受けていただくと、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

11月のリラクゼーション運動教室

日時 11月25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** 11月24日(電話でも可)

温水プール(採暖浴槽を含む)使用中止のお知らせ

日時 11月13日(火)・14日(水) **その他** 温水プール以外の施設はご利用できませんが、空調設備は休止となります。また、1階更衣室のシャワーはご利用できませんが、冷水ですのでご注意ください

で、16歳未満かつ風しんおよびMMR
予防接種の未接種児

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)11月28日(水) 午前9時30分~11時 保健センター (2)12月12日(水) 午前10時~11時30分 あさけプラザ

幼児歯みがき教室「歯八八の教室」
と乳幼児食教室など

場所 保健センター **その他** 希望日時に参加していただける人には個人通知しませんので、当日、直接会場へ

幼児歯みがき教室「歯八八の教室」

日時 12月14日(金) 午前10時~11時

と午後1時30分~2時30分 **内容** 講話と歯科健診・歯磨き指導(希望者にはフッ素を塗布)など **対象** 2歳6

カ月以上3歳未満の幼児と保護者 **定員** 各10人(応募多数の場合は抽選)

持ち物 母子健康手帳、歯ブラシ **申し込み** 11月22日までに、保健センターの窓口で申し込むか、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、フッ素塗布希望の有無、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

乳幼児食教室

日時と対象 (1)12月11日(火) 主に

5~8カ月児 (2)12月18日(火) 主

に9~12カ月児 いずれも午前10時~11時30分 **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

デンタルマタニティースクール

日時 12月21日(金) 午後1時30分~3時30分 **内容** 講話と歯科健診・歯磨き指導など **持ち物** 歯ブラシ **申し込み** 12月14日までに、保健センターの窓口で申し込むか、はがきに「デンタルマタニティー希望」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

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7日(金) 午前10時~11時30分 保健センター **内容** 育児に関する情報交換、保健婦・栄養士からの話 **対象** 満1歳までの乳児

「健康の日」講演会

21世紀を楽しく生き抜くための大切な道具である自分の体を見直しませんか?今年、「生活習慣病予防」をテーマに講演会を開催します。ぜひお出掛けください。

日時 11月20日(火) 午後1時45分~3時30分(受け付けは午後1時15分から) **場所** 総合会館8階視聴覚室 **テーマ** 「おもしろ健康トーク~生活習慣病予防の常識~」 **講師** 奈良県大和高田市立病院 高橋裕子さん **定員** 300人 **参加料** 無料 **持ち物** 健康手帳(お持ちの人のみ) **その他** 申し込みは不要です。手話通訳もあります