

成人

次の人は、健 検 診が無料です。
 昭和7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 1月28日(月) 2月25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
安心の健康カルチャー教室

~2人に1人は高脂血症状態、
 あなたは大丈夫?~

男性は30代から、女性は50代からの
 ほぼ2人に1人が中性脂肪やコレステ
 ロール値が高く、しかもそれを認識し
 ているのはそのうちの30%程度に過ぎ
 ないという現状が1999年の国民栄養調
 査で分かりました。本市でも基本健康
 診査の結果から、これらの年代のうち
 約40%の人が高脂血症状態にあると言
 えます。あなたは大丈夫ですか?この機
 会に一緒に考えてみませんか?

日時と場所 (1)2月18日(月) 塩浜
 地区市民センター (2)3月6日(水)
 保健センター いずれも午前10時~正
 午 **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 保健センターの窓口でお申
 し込みください **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

すこやか食生活教室

日時と場所 (1)2月8日(金) 常磐
 地区市民センター (2)2月15日(金)
 塩浜地区市民センター いずれも午後
 1時~3時30分 **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** 通知はしませんので、
 当日、直接会場へ

保健センターで行う胸部検診 (結核・肺がん)

日時 (1)2月14日(木) (2)3月7日
 (木) いずれも午前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** (1)
 は1月24日、(2)は2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「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38年以降生まれ		500円	1,000円
昭和8年~37年生まれ		500円	600円

くすりの相談

日時と場所 2月9日(土)・16日(土)
 午後2時~4時 薬の相談室(本町ブ
 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)

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 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 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
 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

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 2月4日(月)・18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...2月5日
 (火) 2回目の接種の人...2月19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(都合の悪い
 人は、2月26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

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

2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歳以上の人にご利用いただけます)

測定日 2月7日(木)・9日(土)・21日(木)・23日(土)・27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 2月2日(土)・10日(日)・14日(木)・16日(土)・20日(水)・24日(日)・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 プールも利用可)。
 回数券(6枚つづり2,630円)もあります

1月のリラクゼーション運動教室

日時 1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(心臓病を持つ人や運動制限のある人、妊娠中の人を除く) **申込期限** 1
 月19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

妊婦・乳幼児



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。

1歳6カ月児健診

日時 1月17日(木)・24日(木)・31日(木) 2月7日(木)・14日(木) 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 1月17日(木)・24日(木)・31日(木) 2月7日(木)・14日(木) 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。

1/29 四日市市献血推進の日 街頭献血にご協力を

街頭献血

日時 1月29日(火) 午前10時～午後4時 場所 近鉄四日市駅北口ふれあいモール

献血ルーム「サンセリテ」

日時 中部近鉄百貨店四日市店の休業日と年末年始を除く毎日 一般献血...午前10時～午後0時45分と午後2時～5時45分 成分献血...午前10時～正午と午後2時～5時 場所 中部近鉄百貨店四日市店2階(☎55-5863)

育児学級 パパ・ママ教室

日時と内容 右表のとおり 場所 保健センター 対象 市内在住の妊婦とその家族(3日間通して参加できる人) 定員 45組(応募多数の場合は抽選) 持ち物 母子健康手帳 申し込み 1月18日までに、住所、名前、電話番号、お産経験回数、現在の妊娠週数、出産予定日を、電話かファクスで保健センターへ その他 個人通知はしませんので、当日、直接会場へ

日時	内容
2月1日(金) 9:30～11:30	講義「栄養について」 赤ちゃんとの触れあい 体験など
2月26日(火) 9:30～11:30	講義「ママと赤ちゃんの体・心の準備」など
3月2日(土) 9:30～11:30 または 13:30～15:30	沐浴体験、妊娠模擬体験など

乳幼児食教室

日時と対象 (1)2月19日(火)主に5～8カ月児 (2)2月26日(火)主に9～12カ月児 いずれも午前10時～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

デンタルマタニティースクール

日時と場所 2月15日(金) 午後1時30分～3時30分 保健センター 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 2月8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 その他 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」

日時と場所 2月22日(金) 午前10時～11時と午後1時30分～2時30分 保健センター 内容 講話と歯科健診・歯磨き指導(希望者にフッ素を塗布)など 対象 2歳6カ月児以上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 2月1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 その他 希望日時に参加していた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)

育児相談 一人で悩まずに

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

日時と場所 2月1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

高齢者インフルエンザ予防接種 平成13年11月7日～11月30日に 接種した人も1回分が助成されます

平成13年12月1日から一部公費負担によるインフルエンザ予防接種を実施していますが、次の人も1回分が助成対象となります。対象 平成13年11月7日～11月30日までの間にインフルエンザ予防接種を受けた人で、接種日当日に次のいずれかの条件を満たす人 (1)65歳以上である (2)60～64歳で心臓、じん臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害による各1級の身体障害者手帳をお持ちか同程度の障害がある 助成額 医療機関で支払った接種料から1,400円を引いた額(3,120円が上限 生活保護世帯の人は4,520円が上限) 申請方法 保健センター(☎54-8187)へご連絡いただければ申請用紙をお送りします。申請には領収書または接種を証明する書類の写しが必要で申請期限 2月28日