

9月の保健センターのお知らせ ☎ 65・0065 FAX 62・0551



会場名の記載がない催しは保健センターで開催。申し込みは、特に指定がない場合は同センターへ。協力医療機関についてのお問い合わせも同センターへお願いします。

生活習慣を振り返ろう 「健康増進普及月間」「食生活改善普及運動」

運動や食事、禁煙などの生活習慣の改善に向けた取り組みを進めるため、9月は健康増進普及月間に定められています。また、健康寿命を延ばすことを目的に野菜不足の解消を目標とする食生活改善普及運動も実施されます。次の2つの合言葉で、皆さんも生活習慣の見直しをしてみませんか。

合言葉 その①「今日からあなたも+10」

毎日を動かす時間を1日10分増やすと生活習慣病になるリスクが3分下がります。運動習慣がない人は今よりも10分(10回)多く体を動かしましょう。

《ちょっとした工夫で普段の動きが運動に》

◆足踏み

腕を90度に曲げて前後に振りながら足踏み1分

◆ゆっくり座ればスクワット

足の付け根を曲げ、次にゆっくりひざを曲げていけば太ももを鍛えるスクワットに。



合言葉 その②「野菜プラス1皿」

健康づくりに必要な野菜は1日350g。一般的な野菜料理で1皿約70gが摂取できます。1日5皿を目標にプラス1皿から始めましょう。

《プラス1皿のポイント》

◆家で作る時

- ◆汁物は具たくさんにする
- ◆冷凍野菜やカット野菜をうまく利用
- ◆電子レンジでかんたん温野菜

◆メニューを選ぶとき

- ◆单品より定食や具たくさんなものを選ぶ

めざせ1日5皿



緑黄色野菜(色の濃い野菜)、その他の野菜、きのこ、海藻を組み合わせましょう。

健康診査・予防接種

	対象	内容	その他
乳幼児健診	3か月・10か月・1歳6か月・3歳児	◆身体計測 ◆問診 ◆医師の診察 など	該当者には通知。対象などは同センターか市ホームページでご確認を。転入や紛失などで予診票がない人は、同センターへ連絡を。
予防接種 (協力医療機関で個別接種)	乳幼児 児童・生徒	◆ヒブ ◆小児用肺炎球菌 ◆四種混合1期 ◆BCG ◆麻しん風しん1期・2期 ◆日本脳炎1期 ◆三種混合1期 ◆不活化ポリオ ◆三種混合2期 ◆日本脳炎2期 ◆子宮頸がん予防	《子宮頸がん予防ワクチンの接種》 国の通知により、現在積極的に勧めています。ただし、有効性とリスクを理解した上で接種することはできます。

※大腸がん・子宮頸がん・乳がん検診、歯周疾患検診は実施医療機関で行っています。また、集団検診(胃がん、結核・肺がん、肝炎ウイルス)も保健センターなどで実施。詳しくは、同センターへお問い合わせください。

教室・相談

	対象	日時	内容	定員	料金	申し込み
健やか育児相談	乳幼児の保護者	9月8日(月) 9時30分～11時	◆育児の悩み相談 ◆歯・食事の相談など	なし	無料	不要
歯っぴースマイル教室 (2歳児むし歯予防教室) ※各1回のみ参加可	2歳6か月児 平成23年10月1日～ 24年3月13日生まれ	9月11日(休) 9時～11時15分	◆歯の話 ◆歯科健診 ◆フッ素塗布	先着20人	300円	9月2日(火)から 電話で
	2歳児 平成24年4月1日～ 9月12日生まれ	先着30人				
	2歳6か月児 平成23年10月15日～ 24年3月31日生まれ	先着20人				
離乳食教室	5～6か月児の保護者	9月25日(休) 9時～11時15分	離乳食の話と試食	先着15人	無料	9月2日(火)から 電話で
心の健康相談室	市内在住の人	9月29日(月) 11時～15時45分	子育ての悩みや人間関係、 仕事のストレスなど	先着3人	無料	9月2日(火)～26日(金)に 電話で

定期予防接種に新たに追加 10月1日から 水痘と高齢者用肺炎球菌ワクチン

対象や接種回数などは次のとおり。詳しくは、対象者に9月下旬までに通知予定。

《水痘》

【接種回数】2回

【対象】接種日に1歳以上3歳未満

※平成26年度に限り3歳以上5歳未満も可(1回の接種)。

【料金】無料

《高齢者用肺炎球菌》

【接種回数】1回

【対象】今年度に65～100歳になる5歳刻みの年齢と平成26年度に限り100歳以上の入

※60歳以上65歳未満で心臓・腎臓・呼吸器、ヒト免疫機能の障害(身障手帳1級程度)がある人は保健センターへお問い合わせを。



9月のカレンダー

休日・土曜日の救急・急病診療

日	診療時間	当番病院(内科・外科)
6日(土)	開業医の診療終了後	舞鶴共済病院 ☎62・2510
7日(日)	9時から	舞鶴共済病院 ☎62・2510
13日(土)	開業医の診療終了後	舞鶴医療センター ☎62・2680
14日(日)	9時から	舞鶴医療センター ☎62・2680
15日(祝)	9時から	舞鶴赤十字病院 ☎75・4175
20日(土)	開業医の診療終了後	舞鶴赤十字病院 ☎75・4175
21日(日)	9時から	舞鶴赤十字病院 ☎75・4175
23日(祝)	9時から	舞鶴医療センター ☎62・2680
27日(土)	開業医の診療終了後	舞鶴共済病院 ☎62・2510
28日(日)	9時から	舞鶴共済病院 ☎62・2510

※受診は、できる限り昼間の時間帯をお願いします。また、軽症などの緊急を要しない症状の場合は、できる限り平日の診療時間内にかかりつけ医での受診をお願いします。

献血の日程

日	受付時間	会場
2日(火)	9時30分～12時 13時30分～16時	西消防署 京都府漁協
12日(金)	9時30分～13時 14時～15時30分	舞鶴グランドホテル
16日(火)	9時30分～12時30分 13時30分～16時	バザールタウン舞鶴
18日(休)	9時30分～11時30分 12時30分～15時30分	舞鶴市役所
26日(金)	9時30分～11時 12時～16時	舞鶴高専
29日(月)	13時45分～16時	舞鶴共済病院

※骨髄バンクドナー登録会を同時開催。いずれも400cc以上の献血。ただし、18日は200ccも実施。

早期発見・早期治療へ

申し込み不要

結核・肺がん巡回検診



結核・肺がん巡回検診を実施中。早期発見・早期治療のためにぜひ受診を。主な内容は胸部エックス線撮影(100円)、必要がある人には喀痰検査(500円)も実施。対象は40歳以上。日時や場所は下記のとおり。

	日時	場所
9月2日(火)	13時～14時	市民会館
9月3日(水)	13時40分～13時50分	真倉公民館
	14時20分～14時30分	城南会館
9月10日(水)	15時30分～16時	南公民館
9月11日(木)	13時～14時	市民会館
	14時30分～14時40分	喜多公民館
9月17日(水)	13時40分～13時50分	今田公民館
	14時20分～14時30分	別所公民館
	14時50分～15時	上根公民館
	15時20分～15時30分	岸谷旧分校前
9月19日(金)	15時30分～15時40分	白滝公民館
	15時50分～16時	志楽ダイヤモンド会館
9月24日(水)	15時20分～15時30分	常公民館
	16時～16時20分	白鳥団地集会所



休日の小児科一次診療

日	診療時間	当番病院
7日(日)	9時～18時 ※受け付けは 17時30分まで	舞鶴共済病院 ☎62・2510
14日(日)		舞鶴医療センター ☎62・2680
15日(祝)		舞鶴赤十字病院 ☎75・4175
21日(日)		舞鶴医療センター ☎62・2680
23日(祝)	舞鶴共済病院 ☎62・2510	
28日(日)	舞鶴共済病院 ☎62・2510	

水道修理

当番会社

(株)マイベイ ☎63・7557 ※19時以降は市役所 ☎62・2300 か西支所 ☎75・2250 へ。

納期

種類	納期限
後期高齢者医療保険料	(3期)
国民健康保険料	(4期)
介護保険料	9月30日(火)

祝日のごみ収集

日	収集	
	可燃ごみ	不燃ごみ
15日(月=敬老の日)	○	○ (第3月曜が収集の地域)
23日(火=秋分の日)	休	○ (第4火曜が収集の地域)