

5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ご連絡を。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。

◎ 健康診査

乳幼児健診

対象は3か月・10か月・1歳6か月・3歳児。該当者には通知。対象や日程の確認は保健センターか市ホームページで。

◎ 予防接種

個別接種＝市内の協力医療機関

◆乳幼児（BCG、三種混合1期、麻しん風しん1期・2期、日本脳炎1期、不活化ポリオ、四種混合1期、ヒブ、小児用肺炎球菌）

◆児童・生徒（三種混合2期、日本脳炎2期、子宮頸がん予防）

いずれも該当者には通知済み。対象などは保健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をお持ちでない人は、保健センターへご連絡ください。

早期発見・治療が大切 大腸がん検診の受診を

昨年、市が実施した大腸がん検診に4,230人が受診し、その内14人から大腸がんが発見されました。大腸がんの発症率は40歳代から上がり、高齢になれば更に増えていきますが、早期発見・治療により9割以上が完治します。

しかし、がんの進行とともに治癒率は下がります。早期発見・早期治療のために、この機会にぜひ受診しましょう。

【実施期間】 10月31日（木）まで

【場所】 市内の実施医療機関

【内容】 便潜血反応検査（少量の便を2日間採取）

【対象】 市内に住居登録のある40歳以上の人（昭和49年3月31日以前出生）

【料金】 500円

【申し込み方法】 電話で保健センターへ。

◎ 教室・相談

健やか育児相談

20日（月）9時30分～11時。育児の悩みや歯・食事の相談、身体計測など。対象は乳幼児の保護者。無料。申し込み不要。

離乳食教室

24日（金）14時～15時30分。離乳食の話と試食。対象は6～8か月児の保護者。先着15人。無料。対象児のみ託児あり。申し込みは、2日（木）から電話で。

心の健康相談室

27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の相談にカウンセラーが応じる。先着3人。無料。申し込みは、2日～24日（金）に電話で。

白い歯っていいな はちまるにいまる 8020 歯っぴいデー

6月4日～10日は「歯の衛生週間」。歯を大切にし80歳で20本以上の歯を残すことを目指し、「8020 歯っぴいデー」を開催します。

【日時】 6月4日（火）9時30分～12時

【場所】 中総合会館

【内容】 歯や入れ歯、むし歯、歯周病などお口の悩みに舞鶴歯科医師会の衣川慶紀先生が対応。

【定員】 先着15人

【申し込み方法】 5月2日（木）～6月3日（月）に電話で保健センターへ。

《健口アドバイスコーナーも開設》

9時30分～16時。保健センター3階健康チェックコーナー。むし歯、歯周病などの予防啓発に関する展示と歯科衛生士による口腔ケアアドバイスなど。無料。

※口腔ケアグッズの配布あり

いつまでも健康に 「高齢者生き生きトレーニング教室」参加者を募集

いつまでも健康で、生き生きと暮らせるよう、体力の維持向上や介護予防を目指し「高齢者生き生きトレーニング教室」を実施します。

【日時・会場】 右表のとおり。

【内容】 筋力、柔軟性、バランス能力などのトレーニングやスワロピクス

【対象】 65歳以上（多数の場合は抽選）
※初めての人を優先

【参加費】 月1,000円

【申し込み方法】 5月7日（火）から電話で各会場へ。

会場・申込先	実施期間	曜日・時間	定員	申込期限
保健センター (☎65・0065)	6月3日 ～10月28日	毎週月曜日 14時～16時	30人	5月15日(水)
	6月7日 ～10月25日	毎週金曜日 10時～12時	30人	
南公民館 (☎62・0288)	6月4日 ～来年3月25日	毎週火曜日 14時～16時	30人	5月17日(金)
加佐公民館 (☎83・0014)	実施中 (来年3月25日まで)	毎週火曜日 13時30分～15時30分	若干名	—

5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）
3日(金)	9時から	舞鶴赤十字病院 (☎75・4175)
4日(土)	9時から	舞鶴共済病院 (☎62・2510)
5日(日)	9時から	舞鶴共済病院 (☎62・2510)
6日(月)	9時から	舞鶴共済病院 (☎62・2510)
11日(土)	開業医の診療終了後	舞鶴医療センター (☎62・2680)
12日(日)	9時から	舞鶴医療センター (☎62・2680)
18日(土)	開業医の診療終了後	舞鶴赤十字病院 (☎75・4175)
19日(日)	9時から	舞鶴赤十字病院 (☎75・4175)
25日(土)	開業医の診療終了後	舞鶴共済病院 (☎62・2510)
26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。

休日の小児科一次診療

日	診療時間	当番病院
3日(金)		舞鶴赤十字病院 (☎75・4175)
4日(土)		舞鶴共済病院 (☎62・2510)
5日(日)	9時～18時	舞鶴共済病院 (☎62・2510)
6日(月)		舞鶴医療センター (☎62・2680)
12日(日)	※受け付けは17時30分まで	舞鶴医療センター (☎62・2680)
19日(土)		舞鶴赤十字病院 (☎75・4175)
26日(日)		舞鶴共済病院 (☎62・2510)

【お知らせ】

休日・土曜日の救急・急病診療などの当番病院のお問い合わせは一般財団法人舞鶴地域医療連携機構 (☎66・1036) へお願いします。休日・土曜日・夜間は消防本部通信指令課 (☎65・0214) へ。



納期

種類	納期限
軽自動車税	(全期) 5月31日(金)

水道修理

当番会社	※19時以降は市役所 (☎62・2300) か西支所 (☎75・2250) へ。
株舞設 (☎62・0253)	

献血の日程

日	受付時間	会場
25日(土)	9時～13時	志摩機械棟
26日(日)	9時30分～12時 13時～15時30分	田辺城まつり
31日(金)	14時～16時	西消防署

※骨髓バンクドナー登録会を同時開催。いずれも400㍓以上のみ。

ごみ・し尿の収集

日	収集ごみ		粗大ごみの戸別収集 申込受付※1	し尿の収集	ごみの持ち込み	
	可燃	不燃			清掃事務所	リサイクルプラザ
1日(水)	○	○	○	○		
2日(木)	○	○	○	○※2		
3日(金)	休	○	休	休	8時30分～16時	8時30分～16時
4日(土)	休	休	休	休		※3
5日(日)	休	休	休	休		
6日(月)	休	○	休	休		

※1 受付時間は平日の8時30分～16時30分。専用電話 (☎64・5953) へ。
※2 舞鶴保健興業(株)が収集する地域＝東地区(寺川以西)、中地区(全域)、西地区(吉原、匂崎)は5月2日も休業。
※3 土・日曜日の持ち込みは、事前に予約が必要。予約は平日の8時30分～16時30分と同プラザ (☎64・7222) へ。