

# 健康館

健康づくり課(保健センター内) 受付時間 平日8時30分～17時15分  
 〒513-0809 西条五丁目 118番地の3  
 ☎382-2252 ☎382-4187 ✉kenkozukuri@city.suzuka.lg.jp



## 集団検診

申し込みは7月1日(月)まで(先着順ではありません)に、市ホームページ「がん検診」のページでインターネット予約、または健康づくり課(専用ダイヤル ☎327-5030、☎382-4187、はがき、窓口)、地区市民センター窓口へ

- 市内に住民登録をしている方が対象です。ただし検診部位について治療中・経過観察中の方は除きます。持病のある方は主治医にご相談ください。また、同じ種類の検診は、年度内に1回しか受けられません。
- 市民税非課税世帯・生活保護世帯の方は無料です(乳がん検診、子宮がん検診のHPV検査は除く)。
- 検診当日の受付時間は午前が9時から11時まで、午後が13時から15時までです。

※8月6日(火)は検査時のみ、お子さんの一時預かりを行います(予約不要)。

検診 / 対象	と き	と ころ	費 用
◎乳がん(超音波) 20歳以上の女性	8月6日(火)・10日(出)・24日(出) 午前・午後 ※妊娠中・授乳中の方も受診可能ですが、正確な判定ができない場合があります。 ※バスタオルをお持ちください。	保健センター	1,500円
◎乳がん(マンモグラフィ) 40歳以上の女性	8月6日(火)・10日(出)・24日(出) 午前・午後 ※妊娠中の方、妊娠の可能性のある方、授乳中の方、ペースメーカー・シリコンなど胸壁や乳房内に人工物が入っている方、胸部リザーバー(ポート)を装着されている方、V-Pシャントを施行されている方は受診できません。 ※バスタオルをお持ちください。	保健センター	2,000円
◎子宮頸がん(細胞診) 20歳以上の女性	8月6日(火)・10日(出)・24日(出) 午前・午後 ※生理中の方は受診できません。 ※前日から洗浄と性交は避けてください。 ※性経験がない方、妊娠中の方、妊娠の可能性のある方は、集団検診は受診できません。受診を希望される方は医療機関へご相談ください。 ※追加してHPV検査(1,000円)を希望される20～39歳の方(生年月日が平成12年4月1日以前で、40歳の誕生日前日までの方)には、同時に実施します。	保健センター	1,000円

<ファクス・はがきでの申込方法>①希望する検診名、②希望する検診日(午前・午後も記入)、③氏名(ふりがな)、④生年月日、⑤郵便番号・住所、⑥電話番号を記入し、健康づくり課「がん検診担当」へ  
 ※申し込み後に健康づくり課からはがきによる通知はありません。申し込まれた日時にお越しください。ただし、希望日が申し込み多数により抽選になった場合は、落選した方に7月初旬ごろはがきで別日を案内します。



## 相談

相 談	と き	と ころ	申 込 み	備 考
すくすく広場 (育児相談・栄養相談・助産師によるおっぱい相談・身体計測・消防士の講話)	7月26日(金) 9時30分～11時	保健センター	不要	持ち物：母子健康手帳(相談希望者) ※おっぱい相談は希望者多数の場合、ご希望に沿えないことがありますのでご了承ください。 ※消防士の講話は、10時からと10時45分からの二部制です。
健康・栄養相談	要予約	保健センター	電話で健康づくり課(☎327-5030)へ	内容：保健師・栄養士による生活習慣病予防などの相談



## 健康診査

- 乳 児 乳児期(4カ月・10カ月)に県内の協力医療機関で、公費負担で受けられます。ただし、「母子保健のしおり」冊子中の健康診査票(4カ月・10カ月)が必要です。健康診査票がないときは、健康づくり課にお問い合わせください。個別通知はありません。健康診査を受けるときは、医療機関に予約が必要です。
- 幼 児 1歳6カ月、3歳6カ月児の健康診査を行います。対象の方に個別に通知します。受診日の変更希望は、健康づくり課(保健センター内)へご連絡ください。
- 妊 婦 健診費用の助成を受けるためには、妊娠の届出をして母子保健のしおり(妊婦一般健康診査結果票)の交付を受けましょう。県外医療機関で受診された方は、公費助成の手続きが必要です。申請期間は最初に県外で受診した日から1年以内です。



## 教室

鈴鹿市に住民登録のある方が対象です。申し込みは、電話で健康づくり課へ  
聴覚または言語に障がいのある方は、あらかじめファクスでご相談ください。

教室 / 対象	と き	内 容	申込み(電話予約制)	定員	ところ	費用
プレパパ・ママ コース 妊娠5～8カ月の方と その家族で初参加の方	7月7日(日) 9時30分～11時45分 7月9日(火) 13時30分～15時45分	助産師による講話、 赤ちゃん人形でお世 話体験、パパの妊婦 体験など	6月25日(火)から (先着順)	各15組	保健 センター	無料
※動きやすい服装でお越しください。						
もくよく 沐浴コース 妊娠中の方とその家族	7月7日(日) 13時30分～15時45分	沐浴についての 講話と実演、実習 ※お湯は使いません。	6月25日(火)から (先着順)	8組	保健 センター	無料
離乳食コース 平成31年1月～3月 生まれの乳児をもつ方	7月12日(金) 10時～11時30分	離乳食の進め方につ いて(5～8カ月ごろの 離乳食)、栄養相談	6月24日(月)から (先着順)	30組	保健 センター	無料
親子クッキングコース 平成25年4月2日～平成27 年4月1日生まれの幼児と その保護者で初参加の方	7月30日(火)・31日(水) 8月27日(火)・28日(水) 9時45分～12時30分	親子でクッキング体験 ※軽食とおやつを作 ります。	6月25日(火)から (先着順)	各15組	保健 センター (調理室)	1組 400円
◎健康ひろば (フレイル・口腔編) 65歳以上の方	7月25日(木) 10時～11時30分	口の健康や誤嚥性肺 炎などの講話や実技	6月27日(水)から (先着順)	40人	保健 センター	無料
※フレイルとは、健康と要介護の中間の段階をいいます。						

教室 / 対象	と き	内 容	ところ	申込み	定員
◎市民健康講座 (医師による講演会 と質疑応答)	7月18日(木) 13時15分～14時30分	服部 博司 医師(内科) 「生活習慣病予防～今日 からできる生活改善～」	ふれあいセンター ふれあいホール	不要	200人
駐車場に限りがありますので、なるべく乗り合わせの上、お越しください。 当日、定員に達した場合は入場をお断りさせていただきますので、ご了承ください。					

## すずか健康マイレージ

- 対 象** 鈴鹿市に住民登録している40歳以上の方
- 期 間** 7月1日(月)～令和2年3月8日(日)まで(申請は3月10日(火)17時15分まで)
- 内 容** 自身が設定した健康目標の達成や各種健(検)診、保健事業などに参加するとポイントが貯まり、特典を受けることができます。詳しくは、広報すずか6月5日号情報館をご覧ください。  
なお、◎印が付いたものが、健康マイレージポイント対象事業です。



## 予防接種

### ■ 定期接種：風しん第5期

令和4年3月31日まで以下の対象の方の風しんの抗体検査および予防接種の費用を助成します。

- 対 象** 昭和37年4月2日から昭和54年4月1日の間に生まれた男性
- ※今年度クーポン券を発送させていただくのは、対象の方のうち、昭和47年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性のみになります。昭和37年4月2日から昭和47年4月1日生まれの男性の方で抗体検査および予防接種を希望される方は健康づくり課までお問い合わせください。
- ※今年度発送のクーポン券の有効期限は令和2年2月29日(土)までです。



## こんにちは赤ちゃん訪問

生後2～3カ月ごろの赤ちゃんのご家庭に、「こんにちは赤ちゃん訪問員」が訪問します。対象の方には、訪問する前月の下旬ごろに案内を郵送します。訪問の内容は、市の子育てサービスの紹介や子育て情報の提供などです。費用は無料です。なお、生後28日以内の方は、助産師の新生児訪問を行っています。ご希望される方は予約が必要ですので、健康づくり課へご連絡ください。