

保健 だより No.135

母子保健事業

4カ月児健診

11月8日(木) 市民会館

受付 13時15分～13時30分

対象 平成19年6月生まれ

10カ月児健診

11月8日(木) 市民会館

受付 13時45分～14時

対象 平成19年1月生まれ

3歳6カ月児健診

11月22日(木) 市民会館

受付 13時15分～13時30分

対象 平成16年4月・5月
生まれ

※母子健康手帳持参

※案内時に同封したアンケート

ートを記入の上、持参してください。



成人保健事業

基本健康診査(住民健診)

11月18日(日) 市民会館

9時～10時30分

料金

・基本健診 500円

・精密検査 無料

・胸部X線撮影 500円

・大腸がん検診 500円

・肺がん検診 500円

※70歳以上 無料

※朝食を摂らずに空腹で検査を受けましょう。

胃がん・子宮がん検診

11月18日(日) 市民会館

9時～10時30分

料金

・胃がん 500円

・子宮がん 500円

※70歳以上 無料

※胃がん検診を受ける方は、前日の夜9時から食事をとらずに空腹で検査を受けましょう。

タッチケア教室

生後2カ月からハイハイ頃

までの赤ちゃんとお母さんを

対象にタッチケア教室を開催

します。タッチケアは、広い意

味で赤ちゃんの親の心と体が

触れ合うことにより、親子の

きずなを深めることの大切さを

唱えるという事です。

▼日時 11月29日(木)

10時～12時

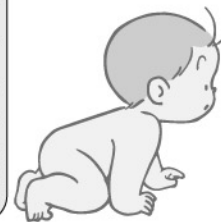
▼場所 市役所保健室

▼申込期限 11月22日(木)

▼申込・問い合わせ先

健康推進課 ☎82-9523

インフルエンザ対策はお済みですか?



インフルエンザワクチンは、

接種してから実際に効果を発

揮するまで1カ月を要します。

12月中旬までに接種を終えて

おくことより効果的です。接種

希望者は、医療機関に直接申

し込みください。ワクチン接

種費用は自己負担ですが、65

歳以上の高齢者は一部公費負

担の制度があります。

▼補助対象者 津久見市に住

民票があり、実施日現在で

65歳以上の方

▼実施期間 11月1日～1月

31日

▼料金

個人負担 1500円

※ただし補助は1回のみ

▼問い合わせ先

健康推進課 ☎82-9523

糖尿病週間行事のお知らせ

11月12日(月)～18日(日)は、全国糖尿病週間です。多くの方に糖尿病を理解していただくために、「糖尿病週間行事」を開催します。糖尿病をお持ちの方だけでなく、どなたでも参加できますのでお問い合わせの上、ご参加ください。参加料は無料です。

●日 時/12月1日(土) 8時30分～11時30分

●場 所/つくみかん 2階研修ホール

●内 容/ 8:30～ 受付、血圧、検尿、血糖検査など健康チェック

9:30～ 健康講演会 「糖尿病の正しい知識と自己管理」やっばり運動!!

津久見中央病院 山下 愛 先生

10:10～ 栄養士より 「間食について」 ※手作りおやつも準備しています

10:30～ 理学療法士より 「室内で出来る運動」

11:00～ アンケート記入

11:30 終了予定

※自己血糖測定器のチェックを行ないますので、使用中の方は持参してください。

●申込期限/11月26日(月) 17:00まで

●申込・問い合わせ先/津久見中央病院 ☎82-1123