

◆献血のお礼◆

10月1日(火)に市役所で実施した津久見ライオンズクラブ主催の献血に、101名の方のご協力をいただきました。大変ありがとうございました。引き続き多くの方のご協力をよろしくお願いします。



◆乳幼児健診日程◆

	日付・受付時間	会場	対象
4か月児健診	11月14日(木) 13:15~13:30	市民会館	2019年(令和元年) 6月生まれ
10か月児健診	11月14日(木) 13:30~13:45	市民会館	2019年(平成31年) 1月生まれ
3歳6か月児健診	11月21日(木) 13:15~13:30	市民会館	2016年(平成28年) 4月、5月生まれ

- ※ 子どもさんの体調の悪い場合は延期しましょう。
- ※ 母子健康手帳を忘れずに。
- ※ 健診案内時に同封している問診票を事前に記入してお持ちください。



◆年に1回、特定健診を受診しましょう!◆

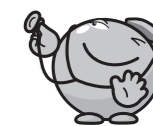
◀巡回型健診日程(11~12月分)▶

実施日	実施場所 受付時間	特定 健診	胸部 レント ゲン	胃 がん	子宮 がん	大腸 がん	骨密度	乳がん	
								マンモ	超音波
11月2日 (土)	津久見市民会館 9:00~11:00	○	○	○	○	○	○	○	○
11月23日 (土)	津久見小学校 9:00~10:00	○	○			○	○		
12月7日 (土)	ふれあい交流センター 子宮がん 9:00~11:00 乳がん 個別通知(要予約) 骨密度 9:00~11:00					○	○	○	○

- ※ 特定健診を受診される方は、必ず、**受診券・保険証**をお持ちください。
- ※ がん検診を受けられる方は、当日会場にお越しください。**乳がん検診のみ予約が必要**です。健康推進課までお電話ください。(82-9523)
- ※ 特定健診・胃がん検診を受診される方は、前日の夜9時以降、検診日の朝を含め何も食べられません。検査2時間前までは、コップ2杯程度の水は飲んで構いません。疾患による薬の服用は、検査の2時間前までに水または白湯で済ませてください。たばこも吸わないでください。
- 対象年齢や個人負担金・注意事項に関しては、健康推進課までお問い合わせください。

● 申込・問い合わせ先 / 健康推進課 ☎82-9523

保健だより -No.277-



◆MRワクチン予防接種◆

麻しんは感染力が非常に強く、麻しん患者の1,000人に1人の割合で脳炎を発症します。しかしワクチンを接種することによって、95%以上の方が麻しんウイルスに対する免疫を獲得することができますと言われています。

また、最近では麻しんが流行しています。第2期対象の方で、まだ接種していない方は早めに接種しましょう。

【対象】

- 第1期：1歳以上2歳未満
- 第2期：平成25年4月2日
~平成26年4月1日生まれ
(第2期は、令和2年3月末まで接種できます)

- ※ 対象期間を過ぎて接種する場合、1万円前後の自己負担が必要となります。接種忘れのないようご注意ください。
- ※ 母子手帳で接種回数を確認して予防接種をしましょう。接種回数、接種方法等が分からない場合は健康推進課までお問い合わせください。

◆託児あい! ママのための魚料理教室◆

日時：令和元年11月27日(水)10時~

場所：市民ふれあい交流センター

対象：未就学児をもつ保護者 10名

内容：魚のさばき方、魚を使った調理実習

料金：無料

講師：食生活改善推進員(ヘルスマイト)

持ち物：エプロン、三角巾、手拭きタオル

※ 締切りは、**11月15日(金)**です。

※ 定員となり次第締切りとさせていただきます。

【申し込み先】健康推進課まで

津久見で水揚げされた新鮮なお魚でおいしい料理を作ってみませんか? 保育士さんによる託児もあるので、安心してゆっくりお料理ができます。



◆災害時に備えた研修会を実施しました◆



食育ボランティアであるヘルスマイトさんは、年に8回自己学習の機会を設けています。

9月の回では、NPO法人レスキューサポート九州の轟先生をお招きし、「支援者と被災者が一緒に作る非常食」という演題のもと講演と調理の実演をお願いしました。

- そうめんで作るおだんご入りのおしるこ
- じゃがりこで作るポテトサラダ
- ツナ缶の汁でもどす切り干し大根サラダ
- ごはんで作るきなこもち

などなど工夫あふれる料理の数々に、ヘルスマイトさんも興味津々の様子でした。