

◆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5日(木) 13:15~13:30	市民会館	2020年(令和2年) 6月生まれ
10か月児健診	11月5日(木) 13:30~13:45	市民会館	2020年(令和2年) 1月生まれ
3歳6か月児健診	11月19日(木) 13:15~13:30	市民会館	2017年(平成29年) 4月、5月生まれ

新型コロナウイルス感染拡大予防のため、延期することがあります。その際は個別に通知します。



- ※ 子ども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月分)▶

受診を希望される方は、必ずご予約のうえお越しください。また、当日はマスクをご着用ください。

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8日 (日)	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 骨密度 9:00~11:00				○		○	○	○
11月18日 (水)	市役所大会議室 9:00~10:30	○	○			○	○		
11月22日 (日)	堅徳小学校 9:00~10:30	○	○	○	○	○	○		
11月28日 (土)	津久見小学校 9:00~10:00	○	○			○	○		

※新型コロナウイルス感染拡大予防のため、延期することがあります。その際は個別に通知します。

- ※ 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。
- ※ 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も構いません。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。

●問い合わせ先 / 健康推進課 ☎82-9523

保健だより -No.289-



◆MR7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。

新型コロナウイルスの感染状況も今後の予測ができません。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。

※予防接種は不要不急ではありません!

【対象】

第1期：1歳以上2歳未満

第2期：平成26年4月2日

～平成27年4月1日生まれ

(第2期は、令和3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合せください。

『事業所ぐるみで健康づくり』の取り組みを支援します!

♪新共栄鉱業株式会社で体力測定♪



津久見市では働き盛り世代が高齢期になっても健康であるために、『事業所ぐるみで健康づくり』の取り組みを支援しています。

今回は、平成29年度に大分県優秀健康経営事業所の知事顕彰を受賞した「新共栄鉱業株式会社」で、職員の体力測定を行いました。日頃より職場での健康づくりに積極的に取り組んでいる事業所です。

津久見中央病院の理学療法士が2ステップテスト・開眼片脚立位テストなど4つの項目で運動能力をチェックしました。職員各自が自分の体の特徴を知り、さらに体力維持・向上につなげていきたいと取り組みに励んでいます。



◆11月19日は「おおいた食の日」です◆

大分県食育推進条例では、11月19日を「おおいた食(ごはん)の日」、おおいた食の日の1週間を「おおいた食育ウィーク」としています。

津久見のおいしいお魚や旬の柑橘を献立に取り入れてみませんか?