

◆乳幼児健診日程◆

	日付・受付時間	会 場	対 象
4 か 月 児 健 診	9月2日(木) 13:15~13:30	市民会館	2021年(令和3年) 4月生まれ
10 か 月 児 健 診	9月2日(木) 13:30~13:45	市民会館	2020年(令和2年) 11月生まれ
3歳6か月児健診	9月9日(木) 13:15~13:30	市民会館	2018年(平成30年) 2月、3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お持ちください。
※ 健診案内通知書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(9~10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
9月11日 (土)	堅徳小学校 9:00~10:30	○	○	○	○	○	○		
9月17日 (金)	津久見市民会館 9:00~11:00	○	○	○	○	○	○	○	○
10月17日 (日)	太平洋セメント体育館 8:30~10:00	○	○	○	○	○	○	○	○

※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が、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。

※新型コロナウイルスの感染予防対策として、当日受診できる人数を制限しますので、事前に予約が必要となります。

※乳がん検診は定員制ですので、希望される方は早めにご予約ください。

●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.299-



◆9月10日~9月16日は自殺予防週間です◆

9月10日が、世界自殺予防デーと定められていることにちなんで日本では、自殺対策基本法に基づき、9月10日~16日は「自殺予防週間」と定められています。

大分県の自殺者は、300人前後で推移しており、自殺未遂者は自殺者の10倍いると言われています。自殺を考えている人をひとりでも多く救うため、悩みを抱えている人のサインに気づき、支え合いましょう。



電話相談

- ☆大分いのちの電話
TEL:097-536-4343(毎日24時間対応)
- ☆フリーダイヤル『自殺予防いのちの電話』
TEL:0120-783-556(毎月10日8時~翌日8時)
- ☆チャイルドライン
(特定非営利活動法人チャイルドライン支援センター)
TEL:0120-99-7777(午後4時~午後9時)
※チャイルドラインは18歳までの子ども専用です。
※2021年12月29日~2022年1月3日の期間は、相談受付休止。
- ☆子供のSOSの相談窓口(文部科学省)
TEL:0120-0-78310

SNS相談

- ☆特定非営利活動法人 あなたのいばしょ
チャット相談
(24時間365日対応)
年齢や性別を問わず、誰でも無料・匿名で利用できるチャット相談窓口
- ☆チャイルドラインチャット相談
(毎週木曜日・金曜日・第3土曜日
16時~21時)
※チャイルドラインは18歳までの子ども専用です。
※2021年12月29日~2022年1月3日の期間は、相談受付休止。



◆コロナに負けるな! ウォーキングチャレンジ◆



- ◆参加条件◆: 令和3年4月1日現在において満18歳以上の方
※津久見市外に住民票がある方は、2/3以上が津久見市に住民票があるチームに所属していれば参加可能。
 - ◆参加方法◆: ①個人参加 (津久見市外に住民票がある方は参加不可。)
②チーム参加
一緒に参加する2人以上のチームをつくり、事前に参加申請書を提出
大分県健康アプリ『おおいた歩得』もしくは『歩数計』を活用しての参加
※歩数計で参加希望をする方のうち、歩数計をお持ちでない方には、市が歩数計を貸与します。
 - ◆実施期間◆: 令和3年10月1日(金)~11月19日(金)の50日間
 - ◆特 典◆: 個人参加、チーム参加それぞれ、特典があります。
チーム参加の方は、さらに抽選で報償品を受け取ることができます。
おおいた歩得で参加される方は、ミッションポイントもGETできます。
- ※詳細は、市報と一緒に配布した「ウォーキングチャレンジのカード」をご覧ください。



◆おおいた歩得(おおいたあるとっく)◆

大分県健康アプリ『おおいた歩得(おおいたあるとっく)』は、大分県内に勤務・住まれている方の健康アプリです。無理せず楽しみながら生活習慣の改善につながる環境づくりをし、健康寿命の延伸を目的としています。



ダウンロード