

◆乳幼児健診日程◆

	日付・受付時間	会 場	対 象
4 か 月 児 健 診	1月13日(木) 13:15~13:25	市民会館	2021年(令和3年) 8月生まれ
10 か 月 児 健 診	1月13日(木) 13:15~13:40	市民会館	2021年(令和3年) 3月生まれ
3歳6か月児健診	1月27日(木) 13:15~13:30	市民会館	2018年(平成30年) 6月・7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。



◆今年度(令和3年度)受けていない方必見!
特定健診を受診するラストチャンスです!◆

《巡回型健診日程(1月分)》

当日は、必ず**マスク**をご着用のうえおこしください。



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
1月23日(日)	市民会館 9:00~11:00	○	○	○	○	○	○	○	○

※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。
乳がん検診以外の健診(検診)は予約は必要ありませんが、事前にご予約いただいた場合は、
問診票を送付しますので、当日、スムーズにご案内できます。
- ※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。
- ※乳がん検診を受診希望する方は、事前に予約が必要です。
乳がん検診を受診する方は、新型コロナウイルス感染症予防のためバスタオルを各自で準
備していただいています。
- ※子宮がん検診クーポン(対象：平成12年4月2日~平成13年4月1日生まれの女性)、
乳がん検診クーポン(対象：昭和55年4月2日~昭和56年4月1日生まれの女性)、
大腸がん検診クーポン(対象：昭和55年4月2日~昭和56年4月1日生まれの男性・女性)、
ピロリ菌検査クーポン(対象：昭和55年4月2日~昭和56年4月1日生まれの男性・女性)
をお持ちの方は、クーポンの使用ができます。

●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.303-



◆高齢者インフルエンザ予防接種の一部助成のおしらせ◆

疾病の感染予防、症状の軽減および重症化の防止を図ることを目的に、令和3年10月1日か
らインフルエンザの予防接種に対する助成を行っていますが、ワクチン供給の遅延に対応するた
め、期間が**令和4年3月31日まで**に延長しました。

対象者	接種回数 (助成回数)	自己負担額	準備するもの
①令和4年1月31日までに65歳の 誕生日を迎えた方	1回	1,500円 ※生活保護受給者については 全額助成	健康保険証または生活保 護受給証明書 ②に該当する方は障害者 手帳
②令和4年1月31日までに60歳以 上65歳未満の方で、心臓・腎臓ま たは呼吸器に障がいがあり、自己の 身の日常生活活動に障がい(障害 者手帳1級)がある方			

※新型コロナワクチンと原則同時接種はできません。新型コロナワクチンの2回目を接種後、2
週間以上間隔を空けて接種しましょう。もしくは、インフルエンザワクチン接種後、2週間以
上あけて新型コロナワクチンの1回目を接種してください。

■申込み / 実施医療機関に必ず事前に直接予約し、予診票等にご記入の上接種してください。

◆1月23日は
『一無、二少、三多の日』です◆

生活習慣病の原因となる喫煙、飽食、大量飲酒、
身体活動・運動不足、不十分な休養、ストレス過
多等の改善のために、日本生活習慣病予防協会は、
健康標語『一無、二少、三多(いちむにしょうさん
た)』の健康習慣を提言し、1月23日を『一無、
二少、三多の日』記念日としています。
一無(いちむ)とは、「無煙、禁煙の勧め」です。
二少(にしょう)は、「少食、少酒の勧め」です。
三多(さんた)は、「多動、多休、多接の勧め」です。
新年を迎えることをきっかけに健康に関する目
標を立ててみるのはいかがでしょうか?

◆市内に献血バスが
やってきます!◆

献血はもっとも身近なボランティアで
す。あなたのわずかな時間で救える命があ
ります。
400ml献血は男性17歳、女性18
歳から可能です(体重50kg以上)。

▼日時 1月28日(金)
10:00~
16:00
▼場所 市役所玄関前



◆後期高齢者医療広域連合からのお知らせ◆

健康診査は受けましたか?
後期高齢者医療制度に加入されている方が対象です。元気なあなたも、治療中のあなたも早期
発見・治療のために年に1回の健康診査を受けましょう。
健康診査受診券の有効期限は、令和4年3月31日までです。
健診を受ける際は、新型コロナウイルス感染症等の発生状況を踏まえ、医療機関等にご相談の
うえ、受診してください。
* 健診を受ける際に持参するもの
健康診査受診券(ピンク色のハガキ)
後期高齢者医療被保険者証

お問い合わせ
津久見市健康推進課国保年金班 TEL:0972-82-4147
大分県後期高齢者医療広域連合 TEL:097-534-1771(代表)

