

乳幼児健診日程

	日付・受付時間	会 場	対 象
4 か 月 児 健 診	6月2日(木) 13:15～13:30	市民会館	2022年(令和4年) 1月生まれ
10 か 月 児 健 診	6月2日(木) 13:30～13:45	市民会館	2021年(令和3年) 8月生まれ
1 歳 6 か 月 児 健 診	6月9日(木) 13:15～13:30	市民会館	2020年(令和2年) 11月・12月生まれ
5 歳 児 健 診	6月23日(木) 13:15～13:30	市民会館	2017年(平成29年) 5月生まれ

※ 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。



年に1度は特定健診(健康診査)・がん検診を受診しましょう！

健診(検診)の受診を希望する場合は、必ずご予約が必要となります。
健康推進課までご連絡ください。

◇巡回型特定健診・がん検診について

地区公民館や小学校等、いろいろな地区に検診車が行く健診のことです。
実施場所によって受けられる検診の項目が異なりますので、ご確認の上、ご予約ください。

《巡回型健診日程(6～7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
6月11日(土)	保戸島地区集会所 8:15～11:15	○	○			○			
7月12日(火)	日見公民館 8:00～8:30	○	○			○	○		
	網代真珠作業所 9:30～10:00	○	○			○	○		

年間の日程は、別途配布の「健康カレンダー」をご覧ください。

※健康カレンダーでお知らせした受付時間に誤りがありました。お詫びして上記のとおり訂正いたします。

健診(検診)受診にあたっての注意事項

※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。

※乳がん検診は、事前に予約が必要です。

○マンモグラフィ検査：2023年4月1日に40歳以上の**偶数年齢**の方及び無料が
んクーポン券対象の方。希望により超音波検査に変更可能。

○超 音 波 検 査：2022年4月2日～2023年4月1日の間に30歳代、または
40歳以上の**奇数年齢**になる方。マンモグラフィ検査への変
更はできません。

※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、検査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、「健康カレンダー」をご参照いただくか、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.308-



無料！「歯周病検診」のお知らせ

津久見市では、歯の喪失と生活習慣病の悪化を防ぐために、「歯周病検診」を無料で実施して
います。この機会に検診を受けて、お口の健康を目指しましょう！

対象者 今年度(令和4年4月1日～令和5年3月31日)に40歳、50歳、60歳、70歳になる方
※誕生日を迎える前でも、期間中であれば1回限り実施できます。

有効期限 令和5年2月28日まで

持っていくもの 住所と年齢の確認できるもの(保険証や運転免許証等)

事前予約が
必要です

6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です



～ いただきます 人生100年 歯と共に ～

口腔の健康状態は口腔だけの問題ではなく、全身的な健康状態と密接な関連があります。
そのため、口腔の健康状態を維持、改善するための歯科治療は、全身的な健康状態の維持にとっ
て欠かせません。人生100年を健康で過ごすために、ご自身の歯とお口を大切にしましょう！

歯を健康に保つために大事な食事のポイント

- ◎よく噛む・・・よく噛むほど、細菌を洗い流す働きのある唾液が多く分泌されます
- ◎かたいものを食べる・・・かたいものを食べると歯をこするので汚れが落ちやすくな
ります
- ◎ビタミンEを積極的に摂る・・・過剰な活性酸素は歯周病の原因になるので、抗
酸化作用のあるビタミン(A・C・E)を含む食材がおすすめ(緑黄色野菜、レバー、
ナッツ、魚類等)

事業所ぐるみで健康づくり事業(TJK大作戦)に取り組んでみませんか？

津久見市では令和2年度から事業所ぐるみで健康づくり事業(TJK大作戦)を実施しています。
事業所で取り組み宣言をしてもらい、3か月間健康づくりに取り組んでいただきます。

初めて取り組む事業所には、『ホコタッチ(歩数計)』を無料貸与します。歩行生活年齢が出て
楽しく運動に取り組むことができます。

令和3年度は10事業所が取り組み、『運動習慣のきっかけになった』『体重が減った』『健診結
果が良かった』『コミュニケーションが増えた』『健康意識が高まった』などの感想がありました。

また、市の保健師や管理栄養士、リハビリ職(津久見中央病院)などの専門職による講話や実
技指導を無料で利用できます。



【TJK大作戦の予定】

令和4. 6月～9月：参加事業所募集

9月：ネットワーク連絡会議(取組の説明、運動の効果の講話等)

10月：取組開始(10月～12月)『健康づくり
取り組み宣言!』の提出

令和5. 1月：『健康づくり取り組み』の提出

2月：表彰式及び報告会



まずはお気軽にお電話を！ ☎82-9523 (健康推進課)