

乳幼児健診日程

	日付・受付時間	会 場	対 象
4 か 月 児 健 診	7月14日(木) 13:15～13:30	市民会館	2022年(令和4年) 2月生まれ
10 か 月 児 健 診	7月14日(木) 13:30～13:45	市民会館	2021年(令和3年) 9月生まれ
3歳6か月児健診	7月21日(木) 13:15～13:30	市民会館	2018年(平成30年)12月生まれ 2019年(平成31年)1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。

《巡回型健診日程(7～8月分)》 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。

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
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	○	○			○	○		
7月30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 骨 密 度: 9:00～11:00				○		○	○	○
8月 1日(月)	四浦出張所 8:00～8:30	○	○	○	○	○	○	○	○
	仙水漁村センター 10:00～10:30	○	○	○	○	○	○	○	○
8月 8日(月)	津久見市民会館 9:00～11:00	○	○	○	○	○	○	○	○

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.309-



熱中症予防×コロナ感染防止のためにできること

熱中症が心配な季節がやってきました。しかしながら、コロナウイルス感染症は終息しておらず、
 熱中症対策とコロナの感染防止を両立することが大切です。できることから始めましょう!

暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れないければ、外でも日陰へ



のどが潤いていなくても こまめに水分補給をしましょう

・1日あたり
1.2L(1.2リットル)を目安に

1時間ごとに コップ1杯 入浴前後や起床後も コップ1杯 必ず水分補給を

ペットボトル 500mL 2.5本

コップ約6杯

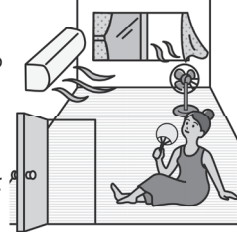
・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

(エアコンを止める必要はありません)

注意 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を
循環させるだけで、換気は行っていません

- ・窓とドアなど2か所を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する



- ・換気後は、エアコンの温度を
こまめに再設定

暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

- ・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない
範囲で**適度に運動**(「やや暑い環境」で「ややきつい」
と感じる強度で**毎日30分程度**)



- ・毎朝など、**定時の体温測定と健康チェック**
- ・体調が悪い時は、無理せず**自宅で静養**

環境省・厚生労働省作成リーフレットより

令和4年度 不妊治療費等助成事業

令和4年4月から不妊治療費の保険適用が開始されるようになりました。津久見市が国、大分県と
 助成していました特定不妊治療や一般不妊治療の費用についても適用になります。

令和4年度からは、特定不妊治療において保険適用内の治療と併せて行った先進医療にかかる経費
 を自己負担3割となるよう助成します。(津久見市、大分県助成 上限10万円)

不妊検査費(妊活応援検診費)助成、不育症治療費助成も行っていますので、不明な点をご相談くだ
 さい。