

乳幼児健診日程

	日付・受付時間	会 場	対 象
4 か 月 児 健 診	8月10日(水) 13:15~13:30	市民会館	2022年(令和4年) 3月生まれ
10 か 月 児 健 診	8月10日(水) 13:30~13:45	市民会館	2021年(令和3年) 10月生まれ
1 歳 6 か 月 児 健 診	8月4日(木) 13:15~13:30	市民会館	2021年(令和3年) 1月・2月生まれ
5 歳 児 健 診	8月25日(木) 13:15~13:30	市民会館	2017年(平成29年) 6・7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(8~9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
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	○	○	○	○	○	○	○	○
9月10日(土)	堅徳小学校 9:00~10:00	○	○	○	○	○	○		
9月16日(金)	津久見市民会館 9:00~11:00	○	○	○	○	○	○	○	○

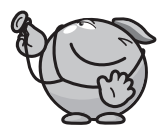
健診(検診)受診にあたっての注意事項

※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合せください。

●申込・問い合わせ先 / 健康推進課 ☎82-9523

保健だより

-No.310-



MRワクチン予防接種について

感染力が非常に強い麻しんは空気を介して人から人へうつるため、手洗いやマスクだけでは予防できません。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ると言われています。2回接種することで抗体価が上昇します。

【第1期対象者】
1歳以上2歳未満

【第2期対象者】
平成28年4月2日
~平成29年4月1日生まれ



※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。

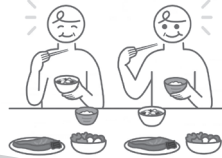
後期高齢者医療広域連合からのお知らせ

○75歳以上のみなさんへ健診のお知らせです!
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5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、医療機関等にご予約のうえ、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(オレンジ色のハガキ)・後期高齢者医療被保険者証

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

食べて元気にフレイル予防!!

「フレイル」をご存知ですか?年をとって体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると、要介護状態に?!



- こんな傾向はフレイルかも?
- ☑おいしくものが食べられなくなった
 - ☑疲れやすく何をするのも面倒だ
 - ☑体重が以前よりも減ってきた

フレイル予防には、**3食きちんと食べること**と、**たんぱく質をしっかり摂ることが大切**です。
たんぱく質の摂取量が少なくなると、筋肉量が減少し、加齢とともに筋たんぱく質の合成が遅くなるため、高齢の方はより一層たんぱく質を含む食品の摂取が重要に!

たんぱく質アップの工夫

- ・コーヒータイムには豆乳をプラスして豆乳ラテで
- ・ヨーグルトなど、間食でもたんぱく質が多いものを選ぶ



参考:厚生労働省