

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8日(木) 13:15～13:30	市民会館	2022年(令和4年) 4月生まれ
10 か 月 児 健 診	9月8日(木) 13:30～13:45	市民会館	2021年(令和3年) 11月生まれ
3歳6か月児健診	9月22日(木) 13:15～13:30	市民会館	2019年(平成31年) 2・3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(9～10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。
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。

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	○	○	○	○	○	○	○	○
10月16日(日)	太平洋セメント体育館 8:30～10:00	○	○	○	○	○	○	○	○

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.311-



子宮頸がん予防(HPV)ワクチン、キャッチアップ接種について

HPVワクチンは積極的な勧奨を差し控えていましたが、ワクチンの安全性について特段の懸念が認められないことが確認され、接種による有効性が副反応のリスクを明らかに上回ると認められたため、令和3年11月26日付の厚生労働省通知により、積極的勧奨が再開となりました。

また、接種機会を逃した方に対して、従来の定期接種期間の対象年齢を超えて接種を行うこと(キャッチアップ接種)となりました。

津久見市では定期接種及びキャッチアップ接種の対象者へ、8月に個別通知を送っています。
ワクチン接種を希望する場合は、予約が必要となりますので、事前に医療機関へお問い合わせください。

【定期接種対象者】

小学校6年生～高校1年生の女子
(標準として中学校1年生)

【キャッチアップ対象者】

平成9年4月2日
～平成18年4月1日生まれの女性



※キャッチアップ接種の対象者のうち、令和4年3月31日までに定期接種の対象年齢を過ぎて自費でHPVワクチンを接種された方に対して、接種費用の助成(償還払い)を行う予定です。詳細が決まり次第、市報や市ホームページでお知らせします。

9月は健康増進普及月間です ～ 1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ～

健康寿命とは、健康面で日常生活に制限なく自立して過ごせる期間のことです。
健康寿命が長ければ、それだけ自分らしい生活を楽しむことができます。
そのためには日頃から適度な運動、バランスの良い食事、そして禁煙などに取り組むことで生活習慣病を予防することが大切です。この機会にできることから改善してみませんか。

運動

- ・ 今より10分多く体を動かしましょう
- ・ 無理せずできることを続けましょう

食事



- ・ 野菜から先に食べましょう
- ・ 塩、味噌、しょうゆは控えめに
- ・ 麺類のスープは残しましょう
- ・ 菓子パン、揚げ物の取りすぎ注意

禁煙



禁煙に挑戦してみませんか? サポートしてくれる医療機関(禁煙外来)や薬局もあります。



オススメ!

◆おおいた歩得(おおいたあるとっく)◆

津久見市では、市民の運動習慣定着のため、大分県健康アプリ『おおいた歩得(おおいたあるとっく)』の普及をすすめています。あなたの健康づくりにご活用ください!

