

乳幼児健診日程

	日付・受付時間	会 場	対 象
4 か 月 児 健 診	11月10日(木) 13:15～13:30	市民会館	2022年(令和4年) 6月生まれ
10 か 月 児 健 診	11月10日(木) 13:30～13:45	市民会館	2022年(令和4年) 1月生まれ
3歳6か月児健診	11月17日(木) 13:15～13:30	市民会館	2019年(平成31年) 4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(R4.11月～R5.1月分)》

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
11月 6日(日)	津久見市民会館 9:00～11:00	○	○	○	○	○	○	○	○
11月26日(土)	津久見小学校 9:00～10:00	○	○			○	○		
12月 3日(土)	ふれあい交流センター 9:00～11:00				○		○	○	○
1月22日(日)	津久見市民会館 9:00～11:00	○	○	○	○	○	○	○	○

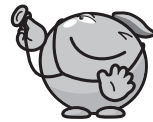
健診(検診)受診にあたっての注意事項

※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.313-



子宮頸がん予防ワクチンの任意接種費用の償還払いについて

HPV(子宮頸がん予防)ワクチンの積極的勧奨の差し控えにより、定期接種の機会を逃した方が、定期接種の年齢を過ぎて、任意接種として自費で接種した場合、津久見市が定める上限の範囲内で接種費用の助成を行います。

- ◆対象者◆ 定期接種の機会を逃した平成9年4月2日から平成17年4月1日までの間に生まれた女子で、次のすべてに該当する方
1. 令和4年4月1日時点で津久見市に住民登録がある
 2. 16歳となる日の属する年度の末日までに、HPVワクチンの定期接種において3回の接種を完了していない
 3. 17歳となる日の属する年度の初日から令和4年3月31日までに日本国内の医療機関で2価ワクチン(サーバリックス)または4価ワクチン(ガーダシル)を自費で接種している
 4. 償還払いを受けようとする接種回数分について、キャッチアップ接種を受けていない

◆申請期限◆ 令和7年3月31日まで

◆助成内容◆ 上限額の範囲内で、最大3回分まで接種費用の実費相当を一部助成します。
※接種に要した交通費、宿泊費、文書料などは含みません。

- ◆申請手続き◆ 健康推進課に次のものをお持ちください。
1. 接種費用の支払いを証明する書類(領収書及び明細書、支払証明書など)
 2. 接種記録が確認できる書類(母子健康手帳「予防接種の記録」欄の写しなど)
- ※上記書類の提出ができない場合等は市にお問合せください



献血のお礼

10月4日(火)に津久見市役所で実施した津久見ライオンズクラブ主催の献血に76名の方のご協力をいただきました。次回も引き続き献血のご協力をよろしくお願いいたします。



11月は「大分いい歯の8020推進月間」です

おいしく食べられる

食べたいものが満足に食べられ、低栄養の予防にもつながります。

しっかり噛めると、いいこといっぱい！

口臭を予防

噛むたびに唾液がたくさん分泌されて、口臭や歯周病などの予防に。

肥満を防止

十分な咀嚼は、脳にある満腹中枢を刺激し、食べ過ぎを防ぎます。

がんを予防

唾液中の酵素により、食べ物の発がん物質の働きを抑制します。



元気なお口は健康の原点です。
定期的に歯科健診を受けましょう！

脳が活性化

噛むことで脳内の血流がアップし、脳が活性化。

発音よく話せる

若々しい表情で、ハツラツと話すことができます。

イライラを抑制

噛むことで心を安定させるはたらきを持つ、脳内ホルモン「セロトニン」が分泌。

胃腸が元気に

食べ物を細かく噛み砕くことができ、唾液にある消化酵素が消化を助けます。