

## 乳幼児健診日程

|          | 日付・受付時間                 | 会場   | 対象                       |
|----------|-------------------------|------|--------------------------|
| 4か月児健診   | 1月12日(木)<br>13:15~13:30 | 市民会館 | 2022年(令和4年)<br>8月生まれ     |
| 10か月児健診  | 1月12日(木)<br>13:30~13:45 | 市民会館 | 2022年(令和4年)<br>3月生まれ     |
| 3歳6か月児健診 | 1月19日(木)<br>13:15~13:30 | 市民会館 | 2019年(令和元年)<br>5・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。



## 今年度(令和4年度)特定健診を受診するラストチャンスです!

### 《巡回型健診日程(1月分)》

| 実施日      | 実施場所<br>受付時間          | 特定<br>健診 | 胸部<br>レント<br>ゲン | 胃<br>がん | 子宮<br>がん | 大腸<br>がん | 骨密度 | 乳がん |     |
|----------|-----------------------|----------|-----------------|---------|----------|----------|-----|-----|-----|
|          |                       |          |                 |         |          |          |     | マンモ | 超音波 |
| 1月22日(日) | 津久見市民会館<br>9:00~11:00 | ○        | ○               | ○       | ○        | ○        | ○   | ○   | ○   |

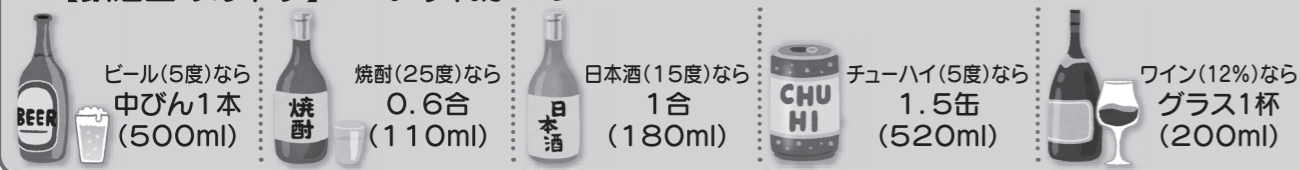
### 健診(検診)受診にあたっての注意事項

- ※ 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。  
乳がん検診以外の健診(検診)は予約は必要ありませんが、事前にご予約いただいた場合は、問診票を送付しますので、当日、スムーズにご案内できます。
- ※ 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、検診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も構いません。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。
- ※ 乳がん検診を受診希望する方は、事前に予約が必要です。  
乳がん検診を受診する方は、新型コロナウイルス感染症予防のためバスタオルを各自で準備していただいています。
- ※ 子宮がん検診クーポン(対象：平成13年4月2日~平成14年4月1日生まれの女性)  
乳がん検診クーポン(対象：昭和56年4月2日~昭和57年4月1日生まれの女性)  
大腸がん検診クーポン(対象：昭和56年4月2日~昭和57年4月1日生まれの男性・女性)  
ピロリ菌検査クーポン(対象：昭和56年4月2日~昭和57年4月1日生まれの男性・女性)  
をお持ちの方は、無料がんクーポンの使用ができます。
- 対象年齢や個人負担金・注意事項に関しては、健康推進課までお問い合わせください。

### 年末年始 飲み過ぎには気を付けて

【飲酒量のめやす】 ※いずれか1つ

食べながら、ゆっくりと楽しみましょう♪



● 申込・問い合わせ先 / 健康推進課 ☎82-9523

# 保健だより -No.315-



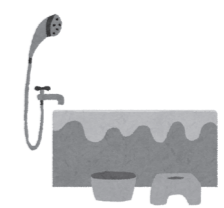
## 寒い日はヒートショックに気を付けましょう!

ヒートショックとは、急激な温度の変化によって身体がダメージを受けることです。暖かい部屋から寒い浴室など、温度差の大きいところへ移動すると、身体が温度変化にさらされて血圧が急変し、脳卒中や心筋梗塞などを引き起こします。高齢者、高血圧・糖尿病・脂質異常症の持病のある方は特に注意が必要です。

### <今すぐできる! 予防対策>

★POINT★→家の中での温度差をなくすこと・脱水に気を付けること

- 脱衣所やトイレを小型の暖房器具等で暖める
- 浴室を暖める(シャワーでお湯をためる、すでにお湯がたまっている場合は、入浴前にふたを開けておく)
- 41℃以下のぬるめのお湯に入り、長湯を避ける
- 冷え込む深夜ではなく、早めの時間に入浴する
- 食事直後・飲酒時の入浴は避ける
- 入浴前と入浴後に水分を補給する
- (家族がいれば)入浴するときは一言声をかけておく



## インフルエンザ予防接種はお済みですか?

疾病の感染予防、症状の軽減および重症化の防止を図ることを目的に、**令和5年1月31日まで**インフルエンザ予防接種に対する助成を行っています。(対象：小児(生後6月~中学生)、高齢者)接種を希望される方は、実施医療機関に必ず事前予約し、予診票等にご記入の上接種してください。

### ◆自己負担額◆

- ・小児：接種費用額から1,000円助成した額
- ・高齢者：1,500円(生活保護受給者については無料)

### ◆実施医療機関◆

| 医療機関名   | 電話番号    | 医療機関名      | 電話番号    | 医療機関名      | 電話番号    |
|---------|---------|------------|---------|------------|---------|
| 秋岡医院    | 82-2617 | 小宅医院       | 82-2015 | つくみクリニック   | 85-0055 |
| 池邊整形外科  | 82-3588 | 金田医院       | 82-2881 | 姫野胃腸科クリニック | 85-0369 |
| 大石医院    | 82-2014 | 小手川内科クリニック | 84-9221 | 深江医院       | 82-2348 |
| 小田クリニック | 82-0280 | 後藤医院       | 82-3200 | 保戸島診療所     | 87-2320 |

※ 高齢者インフルエンザ予防接種は市外の契約医療機関でも接種することができます。

## 後期高齢者医療広域連合からのお知らせ

### 健康診査は受けましたか?

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、医療機関等にご相談のうえ、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>

健康推進課国保年金班 TEL:82-4147 / 大分県後期高齢者医療広域連合 TEL:097-534-1771(代表)