



※子どもさんの体調が悪いときは、延期しましょう。
 ※母子健康手帳を忘れずに。
 ※案内時に同封した問診票を記入してお持ちください。

3歳6カ月児健診
 9月18日(木) 市民会館
 受付 13時15分～13時30分
 対象 平成23年2月・3月生まれ

10カ月児健診
 9月11日(木) 市民会館
 受付 13時30分～13時45分
 対象 平成25年11月生まれ

4カ月児健診

9月11日(木) 市民会館
 受付 13時15分～13時30分
 対象 平成26年4月生まれ

母子保健事業

**保健
だより
No.216**

離乳食教室(中・後期) を開催します

▼日時 9月26日(金)

10時～12時

▼場所

市民ふれあい交流センター

▼対象 生後6カ月以上の赤ちゃんとそのお母さん

▼持ち物 母子手帳・エプロン・三角巾・手ふきタオル・

バスタオル・おんぶ紐

▼申込期限 9月19日(金)

▼申込先 健康推進課

フッ素塗布券の配布

幼児の虫歯予防を目的にフッ素塗布券を配布しています。

▼対象および配布方法

平成26年4月1日以降の1

歳6カ月児健診受診者で、フッ

素塗布を希望する保護者に対

して、健診会場で配布します。

▼回数 2回

▼受診方法

希望する市内実施歯科医院

に事前にご予約の上、塗布券

をお持ちください。

▼注意事項

市外に転出した際や、有効

期限(3歳)を過ぎた時は使用

できません。

大分県不妊専門相談センターによる出張相談が開催されます

大分県には、「大分県不妊専門相談センター ～hopeful～」があり不妊に関する様々な相談を受けております。今年では中部保健所にて、大分県不妊専門相談センターの専任助産師等により、1件30分程度の個別相談を実施します。相談は予約制で、申し込みは先着順とさせていただきます。キャンセルされる場合は必ずご連絡ください。

●日時 / 10月2日(木) 13時30分～15時30分

●場所 / 中部保健所2階 小会議室

●参加費 / 無料

●対象 / 不妊治療を行う夫婦・その家族、結婚準備中のカップル、不妊や不妊治療に関する一般の相談者等

●申込・問い合わせ先 / 中部保健所 地域保健課 ☎62-9171(平日9時～17時)

●大分県不妊専門相談センター hopeful ホームページ / <http://www.med.oita-u.ac.jp/hopeful>

平成26年10月から高齢者肺炎球菌ワクチンが定期予防接種となります

平成26年10月1日から、高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種の対象者等が変更となりますのでご注意ください。

●対象者

平成26年9月30日まで(任意予防接種)

津久見市に住民票のある75歳以上の方すべてを対象としますが、10月以降は次に記載する対象者以外の方は接種できなくなります。(市の助成費用:3,000円)

平成26年10月1日から(定期予防接種)

年度内に、下記の年齢になる方および、60歳未満であって、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能、またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障害を有する方が対象となります。

※カッコ内は平成26年度対象者の生年月日

65歳:(S24.4.2～S25.4.1) 70歳:(S19.4.2～S20.4.1) 75歳:(S14.4.2～S15.4.1)

80歳:(S 9.4.2～S10.4.1) 85歳:(S 4.4.2～S 5.4.1) 90歳:(T13.4.2～T14.4.1)

95歳:(T 8.4.2～T 9.4.1) 100歳:(T 3.4.2～T 4.4.1) 101歳以上:(～T 3.4.1)

※過去に接種したことのある方は、対象外となります。

※10月1日からの対象年齢の方は、平成27年3月31日まで接種が可能です。平成27年4月1日からは対象ではなくなるので早めの接種をお勧めします。

※詳細が決まり次第、回覧板・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」・「食生活普及運動」・「がん征圧月間」です》

知っていますか？健康寿命

一生のうち、「日常生活を支障なく過ごせる期間」「健康と自覚している期間」のことを「健康寿命」といいます。津久見市の健康寿命は男性77.07歳、女性80.74歳。生存期間を示す平均寿命は男性79.8歳、女性86.71歳で、その差が男性2.73年、女性5.97年もあります。つまり、この差は日常生活に支障がある「不健康な期間」というわけです。

生涯、自分らしく生きていくためには、体のメンテナンスも必要です。この機会に自分への健康投資をはじめませんか？

「1日3gの減塩」～うす味を習慣づけよう！～
【食品に含まれる塩分量】

食品	塩分量
漬物(たくあん) 3切れ	約1.3g
コースハム 1枚	約0.6g
食パン(6枚切) 1枚	約0.8g
ラーメン 1杯	約4.0g

【減塩するためのコツ】

- ★麺類の汁は飲まない
- ★みそ汁は具だけに
- ★加工食品・インスタント食品は控える
- ★しょうゆはかけずにつける
- ★酸味や薬味を上手に使う

栄養・食生活

たとえば……

- ・腹八分目をこころがける
- ・朝ご飯を食べる
- ・うす味をこころがける
- ・外食時に栄養成分表示の
チェックをする
- ・飲み物をノンカロリーのものにする

運動

たとえば……

- ・あと10分、体をうごかす
- ・今よりも少し速く歩く

喫煙・飲酒

たとえば……

- ・禁煙にチャレンジする
- ・1回あたりの飲酒量を減らす
- ・週に2回以上の休肝日を設ける

休養

たとえば……

- ・十分な睡眠をとる
- ・自分に合ったストレス解消法をもつ

歯・口腔の健康

たとえば……

- ・毎食後、歯を磨く
- ・歯周病のチェックを受ける

健診・検診

たとえば……

- ・健診(特定健診等)を毎年受ける
- ・がん検診を受ける

《平成26年度 巡回型特定健診・がん検診日程表(9月～10月分)》

実施日	受付時間	場 所	実 施 項 目						
			特定 健診	が ん 検 診					
				胸部 レントゲン	胃 が ん	子宮 が ん	大腸 が ん	乳がん マンモ	超音波
9月11日(木)	回覧板で案内	四浦地区			○	○			
9月12日(金)	回覧板で案内	日代地区			○	○			
9月24日(水)	8:30～10:00(注)	津久見市民会館	○	○	○	○	○	定員に 達しました	○
10月 4日(土)	9:00～10:00	津久見小学校	○	○			○		
10月 9日(木)	9:00～10:00	市役所大会議室	○	○			○		
10月14日(火)	9:00～10:30	仙水漁村センター	○	○			○		
10月19日(日)	8:30～10:30(注)	太平洋セメント体育館	○	○	○	○	○	○	○

(注) 乳がんの受付時間は個別に通知します。

※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。

※がん検診を受けられる方は、当日会場にお越し下さい。ただし、乳がん検診には定員があります。事前に健康推進課へ電話予約をしてください。

※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