

今月の乳幼児健診のお知らせ

	日付・受付時間	会場	対 象
4か月児健診	9月7日(木) 13:15～13:30	市民会館	2023年(令和5年) 4月生まれ
10か月児健診	9月7日(木) 13:30～13:45	市民会館	2022年(令和4年) 11月生まれ
3歳6か月児健診	9月14日(木) 13:15～13:30	市民会館	2020年(令和2年) 2月・3月生まれ

- ◎子どもさん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。



年に一度の健康習慣！特定健診(健康診査)・がん検診

◇巡回型特定健診・がん検診について

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のことです。実施場所によって受診可能な検診項目が異なりますので、ご確認の上、お越しください。

年間の日程は、
別途配布の
「健康サポートブック」
をご覧ください。

《巡回型健診日程(9～10月分)》

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 9日(土)	堅徳小学校 9:00～10:00	○	○	○	○	○	○		
9月14日(木)	津久見市民会館 9:00～10:30	○	○	○	○	○	○	○	○
10月15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。

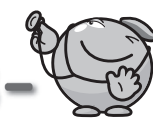
- マンモグラフィ検査：2024年4月1日に40歳以上の偶数年齢の方及び無料がんクーポン券対象の方。
希望により超音波検査に変更可能。
○超 音 波 検 査：2023年4月2日～2024年4月1日の間に30歳代、または40歳以上の奇数年齢になる方。マンモグラフィ検査への変更はできません。

※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。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。

- 対象年齢や個人負担金・注意事項に関しては、「健康サポートブック」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。

問い合わせ／健康推進課 ☎0972-82-9523

★保健だより -No.323-



「MRワクチン」の接種忘れはありませんか？

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29年4月2日～平成30年4月1日生まれ(翌年3月末まで無料)

※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。

9月は「健康増進普及月間」です！



津久見市が大分県で最も生活習慣病が多い
のは、塩分の摂りすぎが原因？！

目標量		約2倍 過剰摂取！	津久見市	
男性	7.5g		14.4g	
女性	6.5g		11.1g	

H28県民健康意識行動調査(大分県)結果より

津久見市で実施した塩分調査(R4)で、
以下のことがわかりました。

- めん類のスープを半分以上飲む人が多い
男性では飲み干す人が3割以上も！！
- 外食と比較して家庭の味付けが濃い、
または同じ人が約5割！！
- 60歳以上の方は漬物から塩分を摂っている人が多い！

知らせてほしい、心のSOS。

9月10日～16日は
「自殺予防週間」です

悩みがある方・困っている方へ

あなたをサポートするためのさまざまな取り組みがあります。
もしもあなたが悩みや不安を抱えて困っているときには、気軽に相談できる場所があります。
相談方法もいろいろなものがあるので、ご希望の窓口を選んで話してみませんか？

相談窓口はこちら
電話やSNSで相談ができます。



まもろうよこころ 検索



迷信？ 自殺について語る人は自殺するつもりはない？

事実！ 自殺について語る人は、外側に向けて助けや支援を求めているのかもしれませんが。
自殺を考えているきわめて多くの人が、不安、うつ、絶望を感じており、自殺の他に選択肢がないと考えている可能性があります。

迷信？ 精神疾患のある人だけが自殺を考える？

事実！ 自殺関連行動は深い悲しみや不幸を示すものでありますが、必ずしも精神疾患があることを示すものではありません。精神疾患がある人の多くは自殺関連行動を示すことはなく、自ら命を絶った人すべてに精神疾患があった訳ではありません。

厚生労働省ホームページより