

年に一度の健康習慣！特定健診(健康診査)・がん検診

特定健診(健康診査)・がん検診のWeb予約を開始します

令和5年10月23日から、特定健診(健康診査)・がん検診の予約が、パソコンやスマートフォン等からWebで予約できるようになりました。24時間受付可能なWeb予約をぜひご利用ください。

【Web予約フォーム】

<https://logoform.jp/form/UGPk/390183><外部リンク>



※Web予約は、①市内巡回型健診、②個別医療機関での健診、③施設型総合健診の予約が可能です。
※津久見市医師会立市民健康管理センターの3月までのご予約は、ご好評のため12月25日で受付終了します。ご希望の方はお早めにご予約ください。

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。

《巡回型健診日程(11月～1月分)》

1/21(日)は
R5年度最後の
巡回型健診です!!

レディース
検診

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 5日(日)	津久見市民会館 9:00～10:30	○	○	○	○	○	○	○	○
11月25日(土)	津久見小学校 9:00～10:00	○	○			○	○		
12月 2日(土)	ふれあい交流センター 子宮がん 9:00～11:00 乳がん 個別通知 骨密度 9:00～11:00				○		○	○	○
1月21日(日)	津久見市民会館 9:00～10:30	○	○	○	○	○	○	○	○

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。

●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.325-



11月19日(日)はおおいた食の日

大分県食育推進条例では、11月19日を「おおいた食(ごはん)の日」、令和5年11月19日(日)～25日(土)の1週間を「おおいた食育ウィーク」と定めています。

津久見の美味しいお魚や旬の柑橘を毎日の食事に取り入れてみませんか？

ほかのお魚でも
おいしいです◎

たちうおの春巻き



材料(2人分) たちうお 約7cm幅×8切れ、春巻きの皮 4枚、
スライスチーズ 2枚、大葉 4枚、塩コショウ・小麦粉・揚げ油 適量

- ①たちうおは塩コショウで下味をつける。
- ②春巻きの皮の上に、大葉1枚、①を2切れ、チーズ1/2枚をのせて巻き、水で溶いた小麦粉でのりづけする。
- ③180℃の油でこんがり焼き色がつくまで揚げる。
～できあがり!～

「50日チャレンジ! Let's健康☆ つくみんウォーク」開催中です!

10月9日(スポーツの日)から11月27日までの50日間、つくみんウォークを開催しています。
目標歩数を達成するため、みんなでがんばりましょう!



(健康アプリ)でご参加の方へ

- ・歩得で参加の方は、歩数を適切にカウントするため、最低1週間に1度はアプリを開くのを忘れなく◎
- ・申請時にお渡ししたミッションポイントの取得期限は、11月27日(月)までです。ご注意ください。



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	11月9日(木) 13:25～13:40	市民会館	2023年(令和5年) 6月生まれ
10か月児健診	11月9日(木) 13:30～13:45	市民会館	2023年(令和5年) 1月生まれ
3歳6か月児健診	11月16日(木) 13:15～13:30	市民会館	2020年(令和2年) 4月・5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。

