

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	2月1日(木) 13:15～13:30	市民会館	2023年(令和5年) 9月生まれ
10か月児健診	2月1日(木) 13:30～13:45	市民会館	2023年(令和5年) 4月生まれ
1歳6か月児健診	2月8日(木) 13:15～13:30	市民会館	2022年(令和4年) 7・8月生まれ
5歳児健診	2月15日(木) 13:15～13:30	市民会館	2018年(平成30年)12月・ 2019年(平成31年)1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！特定健診は3月31日までに

令和5年度の特定健診・がん検診は、**令和6年3月31日**までです。
巡回型健診は終了しましたが、**市内外の医療機関や健診センターで受診することができます。**
受ける機会を逃した方は、お早めに予約しましょう！

【市内指定医療機関】・・・ご予約は**直接医療機関**にお願いします。
市外の指定医療機関については健康推進課までお問合せください。

医療機関名	住 所	電話番号	医療機関名	住 所	電話番号
秋岡医院	徳浦本町7-3	82-2617	小手川内科クリニック	網代95-19	84-9221
池邊整形外科	津久見浦3825-72	82-3588	後藤医院	中央町30-23	82-3200
大石医院	上宮本町22-14	82-2014	つくみクリニック	宮本町2-23	85-0055
小田クリニック	港町9-3	82-0280	姫野胃腸科クリニック	千怒6045-5	85-0369
小宅医院	港町10-24	82-2015	深江医院	宮本町9-19	82-2348
金田医院	高洲町19-10	82-2881	保戸島診療所	保戸島880-1	87-2320
その他市外契約医療機関					

- 【施設型健診】・・・ご予約は健康推進課にお願いします。
●大分県厚生連健康管理センター(別府市)：特定健診と同時に、がん検診を受けることができます。
送迎はありませんのでご了承ください。
※津久見市医師会市民健康管理センターは**年度内の受付を終了しました。**

健康診断受診時に必要なもの

- ①特定健診受診券(各保険者から発行されます)
(19～39歳の方は、特定健診受診券はありません。)
- ②保険証
- ③その他、健診機関から必要と言われたもの



問い合わせ / 健康推進課 ☎0972-82-9523

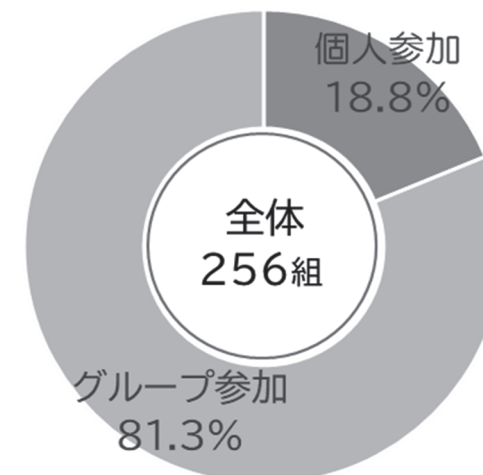
保健だより-No.328-



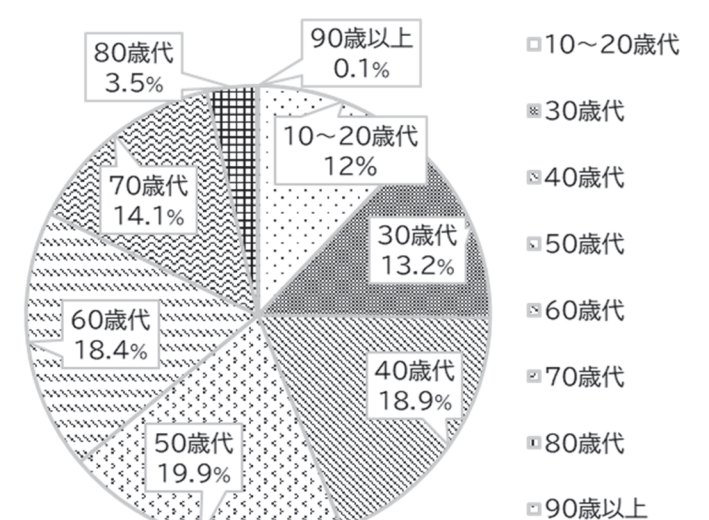
つくみんウォークへのご参加ありがとうございました!!

健康づくりの一環として、令和5年10月9日から11月27日の50日間で『50日チャレンジ！
Let's 健康 ☆つくみんウォーク』を実施しました。
今年度は、**1,068名**にご参加いただきました。ありがとうございました。※昨年度：974名
現時点(R6.1.9)での経過をご報告します。

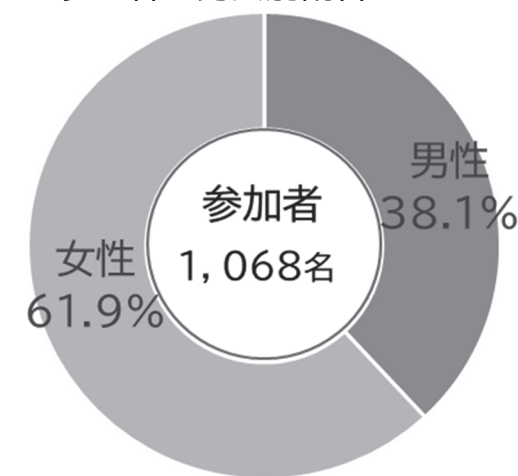
■参加方法



■参加者の年代別割合



■参加者の男女別割合



幅広い年代の人が参加してくれているね！



■平均歩数

- 参加者全体 7,732歩/日
- あるとつく(アプリ)参加者 6,945歩/日
- 歩数計やあるとつく以外のアプリ等での参加者 8,067歩/日

■最高平均歩数

参加者の中での最高平均歩数 41,837歩/日



抽選は、3月中旬に実施予定です。
抽選が終わり次第、順次参加特典・ミッション特典等の
発送を予定しています。

年末年始、おいしいものをたくさん食べて飲んで、つつい体重が増えてしまった・・・
という方もいるのでは？つくみんウォークの実施時間は終了しましたが、ぜひ健康づくり
のためにウォーキングを継続しましょう☆

