

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	7月11日(木) 13:15～13:30	市民会館	2024年(令和6年) 2月生まれ
10 か月児健診	7月11日(木) 13:30～13:45	市民会館	2023年(令和5年) 9月生まれ
3歳6か月児健診	7月25日(木) 13:15～13:30	市民会館	2020年(令和2年)12月・ 2021年(令和3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。



健康は「健診」から♪ 年に1度、必ず受けましょう！

令和6年度の特定健診(健康診査)・がん検診の申込みが、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。

WEB予約は
こちらから⇒
24時間受付中！



《巡回型健診日程(7月～8月分)》

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。

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
7月10日(水)	日見公民館 8:00～8:30	○	○			○	○		
	網代真珠作業所 10:00～10:30	○	○			○	○		
レディース7月27日(土) 検診	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				○		○	○	○
8月6日(火)	津久見市民会館 9:00～10:30	○	○	○	○	○	○	○	○
8月22日(木)	四浦出張所 8:00～8:30	○	○	○	○	○	○	○	○
	仙水漁村センター 10:00～10:30	○	○	○	○	○	○	○	○

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：2025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：2024年4月2日～2025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.333-



熱中症に気をつけよう！

今年も暑い夏がやってきました。正しい熱中症対策で、元気に夏を乗り切りましょう！

熱中症を「予防する」

❄️ 扇風機やエアコンで
温度をこまめに調節



❄️ 遮光カーテン、すだれ、
打ち水を利用



❄️ 吸湿性・速乾性のある
通気性のよい衣服を着用



こまめに水分を補給する！

❄️ 室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくても
こまめに水分・塩分などを補給



熱中症が「疑われるとき」

❄️ エアコンが効いている
室内や風通しのよい日陰
など涼しい場所へ避難



❄️ 衣服をゆるめ、からだを
冷やす
(首の周り、脇の下、足の付け根など)



❄️ 水分・塩分、経口補水液※
などを補給
※水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの



引用 厚生労働省ホームページ

「経口補水液」って、いつ飲むのが正しいの？

経口補水液は、脱水時に体内から失われた水と電解質を小腸で素早く吸収できるよう配合された食品です。下痢・嘔吐に伴う脱水時の水・電解質の補給のために使用しましょう。

クイズ

Q.暑い日や運動した時、普段の水分補給として飲んで良い？

✕ 一般的なスポーツドリンク等よりもナトリウムやカリウムの量が多いので、脱水状態でない方が**普段の水分補給として飲むのは望ましくありません。**

Q.食事制限がある場合も飲んで良い？

△ ナトリウム、カリウムの制限を指示されている人は、過量に飲んだ場合に健康問題を起こす可能性も。使用前に主治医に相談しましょう。