

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(8月～9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
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	○	○	○	○	○	○	○	○
9月 7日(土)	堅徳小学校 9:00～10:00	○	○	○	○	○	○		
9月12日(木)	津久見市民会館 9:00～10:30	○	○	○	○	○	○	○	○

※65歳以上の方は、胸部レントゲン撮影と併せて結核検診として実施します。

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。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。

健診コラム「特定健診の問診票、どんなことが分かるの？」

■朝食を抜くことが週に3回以上ある。

毎日朝食を食べている人に比べて・・・

◎**糖尿病**の発症リスクは、**週に3～5回**摂取する人は**2.1倍**、**欠食**は**2.1倍**高い

◎**脳出血**の発症リスクは、**週0～2回**の摂取で**1.36倍**高い

◎**肥満**の発症リスクは、**週に3回以上**の欠食で**1.21倍**高い

◎朝型(7時、13時、19時)と夜型(13時、19時、1時)で比較すると
3食合わせた合計の食事誘発性熱産生※は、**朝型で有意に高かった**

朝ごはんを毎日食べることは、必要な栄養素が摂れるだけでなく、様々な病気のリスクを減らすことに繋がります！

※食事誘発性熱産生：食事によって代謝が上がり、エネルギーが発生すること。



問い合わせ / 健康推進課 ☎0972-82-9523

保健だより-No.334-



9万円相当のワクチンを全額無料で受けるには、9月末までに接種スタートを！ 子宮頸がん(HPV)ワクチンについて

平成9年度～平成19年度生まれの女性で、HPVワクチンの接種を計3回完了していない方へ

公費による無料接種は令和7年3月31日までです

接種は合計3回で、完了まで約6か月かかります。そのため、期間内に無料で接種を完了するには、遅くとも令和6年9月までに1回目の接種を受ける必要があります。接種を希望される方は、お早めにご検討ください。

接種履歴の確認方法

母子健康手帳の予防接種履歴でご確認ください。
接種状況が確認できない場合は健康推進課までお問合せください。

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	8月1日(木) 13:15～13:30	市民会館	2024年(令和6年) 3月生まれ
10か月児健診	8月1日(木) 13:30～13:45	市民会館	2023年(令和5年) 10月生まれ
1歳6か月児健診	8月22日(木) 13:15～13:30	市民会館	2022年(令和4年)11月・12月 2023年(令和5年)1月・2月生まれ
5歳児健診	8月8日(木) 13:15～13:30	市民会館	2019年(令和元年) 5月・6月・7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。



後期高齢者医療広域連合からお知らせ

○75歳以上のみなさんへ健康診査のお知らせです！

後期高齢者医療制度に加入されている方が対象です。元気なあなたも、治療中のあなたも早期発見・治療のために年に1回の健康診査を受けましょう。

健康診査受診券の有効期限は、**令和7年3月31日まで**です。

健康診査を受ける際は、医療機関等にご予約のうえ、受診してください。

○健康診査を受ける際に持参するもの

健康診査受診券(ピンク色のハガキ)・後期高齢者医療被保険者証

お問い合わせ 大分県後期高齢者医療広域連合 TEL: 097-534-1771(代表)
津久見市健康推進課国保年金班 TEL: 0972-82-4147