

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5日(木) 13:30～13:45	市民会館	2024年(令和6年) 4月生まれ
10 か月児健診	9月5日(木) 13:30～13:45	市民会館	2023年(令和5年) 11月生まれ
3歳6 か月児健診	9月12日(木) 13:15～13:30	市民会館	2021年(令和3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。



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(9月～11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
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	○	○	○	○	○	○	○	○
10月20日(日)	太平洋セメント体育館 8:30～10:00	○	○	○	○	○	○	○	○
11月17日(日)	津久見市民会館 9:00～10:30	○	○	○	○	○	○	○	○
11月23日(土)	津久見小学校 9:00～10:00	○	○			○	○		

※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.335-



TJK大作戦(津久見市事業所健康づくり大作戦)の参加事業所を募集しています！

津久見市では働き盛り世代の方がイキイキと元気に働き続けられるために「事業所ぐるみの健康づくり」を応援しています。

R5年度は21事業所がTJK大作戦に参加し、『全員で参加することで職場に一体感が生まれ、業務への相乗効果も感じる事ができた』、『健康意識が高まった』、『(県)健康経営認定事業所の項目を満たす事ができた』などの感想がありました。

R6年度の**参加申込期限は9月末**となります。
興味のある事業所様はお気軽に健康推進課へご連絡ください。

事業所ぐるみの取り組み例

- 市つくみんウォークに参加する
- 健康講話を開催する(市の保健師・管理栄養士、リハビリ職(津久見中央病院)等専門職による講話も可能です！)
- 歯周病リスク検査に取り組む(検査時間は約15分、事業所にて無料で体験できます。)
- 独自の健康づくりに取り組む(ラジオ体操 等)



【TJK大作戦の流れ】

R6年 9月末まで：市に参加表明書を提出
9月～12月：事業所で定めた『健康づくり』に取り組む
R7年 1月：市に取り組み報告書を提出
2月：参加事業所同士での意見交換会



期間終了後は
体が喜ぶプレゼントを
お渡しします！

ひとりで悩んでいるあなたへ。 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



長引く咳は“結核”かも… 9/24～9/30は結核予防週間です！

結核を
予防する
3つの
行動！

- ①気になる症状がある時はすぐに受診
初期症状は風邪によく似ています。症状が続く場合は要注意！
咳やたんが出るときはマスクを着用して、病院へ受診しましょう。
- ②日々の健康管理をしっかりと
「十分な睡眠」「適度な運動」「バランスの良い食事」を心がけましょう。
- ③定期健康診断(肺のX線検査等)は毎年受ける
職場や地域の健診を年に1回は必ず受け、健康状態を確認しましょう。

大分県中部保健所 地域保健課 TEL 0972-62-9171