

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7日(木) 13:15～13:30	市民会館	2024年(令和6年) 6月生まれ
10 か月児健診	11月7日(木) 13:30～13:45	市民会館	2024年(令和6年) 1月生まれ
3歳6 か月児健診	11月14日(木) 13:15～13:30	市民会館	2021年(令和3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。



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(11月～R7.1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
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	○	○			○	○		
レディース 検診 12月 7日(土)	ふれあい交流センター 9:00～11:00				○		○	○	○
令和7年 1月19日(日)	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。

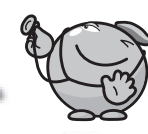
※特定健診・胃がん検診を受診される方は、前日の夜9時以降、検査日の朝を含め何も食べられません。検査2時間前までは、コップ2杯程度の水は飲んでも構いません。疾患による薬の服用は、検査の2時間前までに水または白湯で済ませてください。たばこも吸わないでください。

- 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.337-



11月は「大分いい歯の8020推進月間」です

おいしく食べられる

食べたいものが満足に食べられ、低栄養の予防にもつながります。

しっかり噛めると、いいこといっぱい！

脳が活性化

噛むことで脳内の血流がアップし、脳が活性化。

口臭を予防

噛むたびに唾液がたくさん分泌されて、口臭や歯周病などの予防に。

発音よく話せる

若々しい表情で、ハツラツと話すことができます。

肥満を防止

十分な咀嚼は、脳にある満腹中枢を刺激し、食べ過ぎを防ぎます。

イライラを抑制

噛むことで心を安定させるはたらきを持つ、脳内ホルモン「セロトニン」が分泌されます。

がんを予防

唾液中の酵素により、食べ物の発がん物質の働きを抑制します。

元気なお口は健康の原点です。
定期的に歯科健診を受けましょう！

胃腸が元気に

食べ物を細かく噛み砕くことができ、唾液にある消化酵素が消化を助けます。

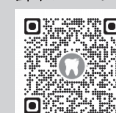
約3000円相当の歯周病検診が無料

要予約

今年度20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、70歳になる方が対象です。

歯周病を発見し、早期治療をすると糖尿病や認知症など、さまざまな疾患の予防や改善につながります。
期限は**令和7年2月28日まで**なので、対象の方は早めに受診しましょう。(お誕生日前でも受診できます)

詳細はこちら



「50日チャレンジ！Let's健康☆つくみんウォーク」を開催中です！

10月14日(スポーツの日)から12月2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！

※安全に歩くために、夕暮れ時や夜間、早朝は反射材やLEDライト等をつけるようにしましょう！



(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◎**
- ・申請時等にお渡ししたミッションポイントの取得期限は、**11月30日(土)まで**です。ご注意ください。



豆知識

朝食をしっかり食べて動くことで、筋肉が目覚めて脂肪が燃焼されやすくなります。
朝ごはん、昼ごはん、たんぱく質をしっかりとって、ウォーキングをすれば頭もからだもしっかり働いてくれます！
ごはんを食べる+歩く をセットにできるとウォーキングの効果を感じやすくなるでしょう。

