

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	12月5日(木) 13:30～13:45	市民会館	2024年(令和6年) 7月生まれ
10か月児健診	12月5日(木) 13:30～13:45	市民会館	2024年(令和6年) 2月生まれ
1歳6か月児健診	12月12日(木) 13:15～13:30	市民会館	2023年(令和5年) 5・6月生まれ
5歳児健診	12月19日(木) 13:15～13:30	市民会館	2019年(令和元年) 10月1日～11月15日生まれ

- ◎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(健康診査)・がん検診

□巡回型特定健診・がん検診について

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。

＜巡回型健診日程(12月～1月分)＞

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
12月 7日(土)	ふれあい交流センター 9:00～11:00				○		○	○	○
1月19日(日)	津久見市民会館 9:00～10:30	○	○	○	○	○	○	○	○

WEBでのご予約、
可能です
※実施日の2日前まで



□市民健康管理センターについて

3月までのご予約は令和7年1月31日で受付終了します。
ご希望の方はお早めにご予約ください。

1/19(日)は
R6年度最後の
巡回型健診です!!

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・マイナンバーカード(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.338-



「MRワクチン」の接種忘れはありませんか？

感染力が非常に強い麻しんは空気を介して人から人へうつるため、手洗いやマスクだけでは予防できません。麻しん患者の1,000人に1人の割合で脳炎を発症します。
しかしワクチンを接種することによって、95%以上の方が麻しんウイルスに対する免疫を獲得できると言われています。2回接種することで抗体価が上昇します。



第1期対象者 1歳以上2歳未満

第2期対象者 平成30年4月2日～平成31年4月1日生まれ(翌年3月末まで無料)

※対象期間を過ぎて接種する場合、1万円前後の自己負担が必要となります。
接種忘れのないようご注意ください。

風しん抗体検査・予防接種がお済みでない方はお早めに！

風しんの予防接種は、現在、予防接種法に基づき公的に行われています。
しかし、公的な接種を受ける機会がなかった昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性は、風しん抗体保有率が他の世代に比べて低く(約80%)なっています。

対象の方には、クーポン券を令和4年度に送付しています。
※有効期限内(無料)に予防接種をするためには、抗体検査を2月28日までに行う必要があります。
※予防接種は抗体検査で風しん抗体が低かった方のみが対象です。
※紛失した場合は再発行が可能です。

健康推進課(82-9523)にご連絡いただくか、右下の二次元コードから再発行の申請をお願いします。

対 象 者 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性(令和6年度に45歳～62歳になる方)

有 効 期 限 令和7年3月31日まで

持っていくもの クーポン券、マイナンバーカード(健康保険証)

注 意 点 津久見市から転出した際は、転出先自治体でクーポン券の交付を受けてください。

再発行は
こちらから



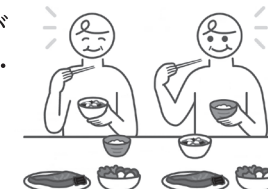
◇健康コラム ～食べて元気にフレイル予防～ ◇

参考：厚生労働省

「フレイル」をご存知ですか？年をとって体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると、要介護状態につながる恐れも…

こんな傾向は
フレイルかも？

- おいしくものが食べられなくなった
- 疲れやすく何をするのも面倒だ
- 体重が以前よりも減ってきた



たんぱく質アップの工夫

- ・コーヒータイムには豆乳をプラスして豆乳ラテに
- ・ヨーグルトなど、間食でもたんぱく質が多いものを選ぶ



フレイル予防には、**3食きちんと食べる**ことと、**たんぱく質をしっかり摂る**ことが大切です。
(たんぱく質の摂取量が少なくなると、筋肉量が減少し、加齢とともに筋たんぱく質の合成が遅くなるため、高齢の方はより一層たんぱく質を含む食品の摂取が重要です!)