

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	1月9日(木) 13:30～13:45	市民会館	2024年(令和6年) 8月生まれ
10 か月児健診	1月9日(木) 13:30～13:45	市民会館	2024年(令和6年) 3月生まれ
3歳6か月児健診	1月16日(木) 13:15～13:30	市民会館	2021年(令和3年) 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。

1月19日(日)は今年度最後の健診(巡回型)です！

□巡回型特定健診・がん検診

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
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3日前まで



1/19は予定があるから行けないな・・・

大丈夫！個別医療機関もしくは健診機関でも
特定健診を受けることができます！



個別医療機関受診までカンタン3ステップ♪

- ①受診券を準備 各保険者から発行された受診券を手元にご準備ください
- ②予 約 受たい病院に電話して予約をしてください
- ③受 診 予約した日時に受診券をもって病院へ！

□市民健康管理センターでの健診について

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。

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(健康保険証)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.339-



インフルエンザ予防接種はお済みですか？



疾病の感染予防、症状の軽減および重症化の防止を図ることを目的に、令和7年3月31日までインフルエンザ予防接種に対する助成を行っています。対象者は、下表のとおりです。

接種を希望される方は、実施医療機関に必ず事前予約し、予診票等にご記入の上接種してください。

対 象 者	接種回数 (助成回数)	自己負担額	準備するもの
①接種時に65歳以上の方	1回	1,500円 ※生活保護受給者については全額助成	マイナンバーカード (健康保険証)または 生活保護受給証明書 ②に該当する方は障害 者手帳
②接種時に60歳以上65歳未満の方で、 心臓・腎臓または呼吸器に障がいがあり、 自己の身の日常生活活動に障がい(障 害者手帳1級相当)がある方			
③生後6月～13歳未満	2回	接種費用額から 1,000円助成した額	母子健康手帳
④13歳以上～中学生	1回		

小児の助成対象は市内のみです。
窓口支払い時に割引かれるので
申請は不要です。

◆津久見市内実施医療機関◆ 市外局番：0972

医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号
秋岡医院	82-2617	小宅医院	82-2015	つくみクリニック	85-0055
池邊整形外科	82-3588	金田医院	82-2881	姫野胃腸科クリニック	85-0369
大石医院	82-2014	小手川内科クリニック	84-9221	深江医院	82-2348
小田クリニック	82-0280	後藤医院	82-3200	保戸島診療所	87-2320

※①②に該当する方は、市外の契約医療機関でも1,500円で接種できます。

🍴パパママ おさかなクッキングを開催しました！

未就学児の保護者を対象とした
お魚のさばき方教室を開催しました。

津久見で水揚げ
されたお魚を協力
しつつ実際に捌いて
調理していきます！
真剣な表情です→



津久見でとれたおいしいお魚をさばいて、
料理して、みんなでおいしくいただきました♪

普段はなかなか触れる機会が少ない魚のさばき方に、
皆さん楽しそうに取り組んでいました。

子どもの成長や家族の健康維持に、家庭の食卓に
たくさん魚を取り入れてみてください。



←たくさんのご家族に参加
していただきました！
ぜひ、うちでも津久見の
お魚を楽しんでくださいね♪



魚には、
健康に欠かせない
タンパク質やオメガ3脂肪酸、
ビタミンDがたっぷり
含まれています。
毎日の食卓に、ぜひお魚を
取り入れてみてね