

今月の乳幼児健診のお知らせ

	日付・受付時間	会場	対 象
3歳6か月児健診	5月15日(木) 13:15～13:30	市民会館	2021年(令和3年) 10・11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。

5月8日(木)の乳児健診
は中止になりました

視力の発達機会を逃さないで！

- ・ものに近づいてみる、見えにくそうに目を細める
- ・ものを見るときに頭を傾げる
- ・片目をとじてものをみている
- ・斜視がある

子どもの目の見え方について、こんな心配はありませんか？
視力というのは発達する期間が決まっています。視力が発達する時期を逃すと、矯正(眼鏡やコンタクトレンズを使用)でも十分な視力を得られないおそれがあります。
3歳6か月児健診は、心身の発達に加えて見る力がしっかり育っているか確認するための大切な健診です。必ず受けるようにしましょう。

特定健診・がん検診の受付を開始します！

令和7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で予約できます。(3月24日から受付中！)
右記の二次元コードをご確認ください。

Web予約は
こちらから⇒
24時間受付中！
※健診実施日の3日前まで



《巡回型健診日程(5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
5月10日(土)	青江小学校 8:30～10:00	○	○	○	○	○	○	○	○
5月24日(土)	津久見市民会館 9:00～10:30	○	○	○	○	○	○	○	○

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・マイナ保険証(資格確認書もしくは従来保険証)**をお持ちください。(マイナ保険証とは、保険証登録をおこなったマイナンバーカードを指します。)
※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：2026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：2025年4月2日～2026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.343-



無料で尿中塩分検査が受けられます！

検査は通常の特定健診同様、尿を採るだけなのでカンタン！
特定健診(巡回型健診)をお申し込みの方に尿中塩分検査用のスピッツ(試験管)や説明書を送付します。
まずは健診のお申し込みを♪

津久見市で実施する巡回型健診(市民会館等)で、**特定健診を事前に予約した方が対象**です。

※検査できるのは1人1回のみです

※年齢、保険による制限はありません

※特定健診を受けずに尿中塩分検査のみ実施することはできません
(例：がん検診のみ受診する場合は不可)



事業所ぐるみで健康づくり！

TJK大作戦(津久見市事業所健康づくり大作戦)意見交換会

津久見市では、働き盛り世代の方から生活習慣病予防等に取り組むために、事業所ぐるみで健康づくり「TJK大作戦」を実施しています。令和6年度は市内26事業所が参加しました。
3月25日に石川市長、事業所が集まり意見交換会を開催しました。取り組み報告や意見交換、健康講話を行い、津久見中央病院の野崎理学療法士による「バランスボールの効果的な使い方」の健康講話は大変好評でした。
また、5年連続参加の4事業所(新共栄鋳業株式会社、津久見商工会議所、株式会社鳥繁産業、地域生活支援センターとよみ園)の取り組みインタビューをまとめました。取り組み内容は津久見市ホームページに掲載しています。

事業所へのインタビュー：<https://www.city.tsukumi.oita.jp/soshiki/4/29395.html>



※つくみんウォークの抽選会を意見交換会後に行い、22グループが当選しました。当選されたグループの方、おめでとうございます！(商品券は当選グループにお渡ししました)

食育ボランティアさん(ヘルスマイト)募集中です

全国各地で食育ボランティアとして活躍している「ヘルスマイト」さんを募集中です。
年間10回ある養成講座に7回以上出席することでヘルスマイトになることができます。

講座の日程など詳細は、5月1日の回覧でお知らせします。
ご興味のある方はぜひご参加ください！

