

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6日(木) 13:15～13:30	市民会館	2025年(令和7年)6月生まれ
10 か月児健診	11月6日(木) 13:30～13:45	市民会館	2025年(令和7年)1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。

右記の二次元コードをご確認ください。

《巡回型健診日程(11～1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16日(日)	津久見市民会館 9:00～10:30	○	○	○	○	○	○	○	○
12月 6日(土)	ふれあい交流センター 9:00～11:00				○		○	○	○
1月18日(日)	津久見市民会館 9:00～10:30	○	○	○	○	○	○	○	○

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

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の保険証)

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.349-



11月は「大分いい歯の8020推進月間」11月8日は「いい歯の日」

「8020運動」とは「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。

20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われています。楽しく充実した食生活を送り続けるために、全てのライフステージで健康な歯を保ちましょう。

約3000円相当の歯周病検診が無料

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8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)対象の方へは、6月にお知らせをしています。

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症等の感染症に備えましょう

毎年秋から冬にかけては、感染症の流行シーズンです。大分県の実患者数も増加しています。

以下のような感染対策を行い、38度以上の発熱や全身の倦怠感、のどの痛みなどの症状が現れた場合には、早めにかかりつけ医等の身近な医療機関に電話で相談してください。

感染を広げないために、一人ひとりが「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。

どうやって感染するの？

□感染経路は「飛沫感染」と「接触感染」

ほかの人に移さないためには？

咳エチケットをすることが大切です。
次のような咳エチケットを心がけましょう。

- マスクを着用する
- 鼻と口を覆う
- 使用したティッシュなどはすぐに捨てる
- 咳などのとき顔をそらす

感染症から身を守るためには？

- 手洗いや手指消毒
(帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗う)
- ワクチン接種
(※かかりつけ医と相談のうえ、接種を受けてください。)
- 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取
- 適度な湿度を保つ
- 人混み等への外出を控える
- 室内はこまめに換気をする



带状疱疹ワクチン対象の方へ～対象の方へは、4月にはがきでお知らせをしています～

带状疱疹は、「水ぼうそう」に感染した際のウイルスが、疲れやストレスで免疫力が低下したときに再活性化して発症する病気です。特に50歳以上の方が発症しやすく、80歳までには約3人に1人がかかるとされています。発症や重症化を防ぎ、経済的な負担を軽減するため、ワクチン接種費用の一部をサポートします。

- 対象者
- ①年度内に65歳を迎える方
 - ②60～64歳の者で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害があり、日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する方
 - ③年度内に70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方、及び100歳以上の方(※)
- ※100歳以上の方は、令和7年度に限り全員対象です

不活化ワクチン接種を考えている方へ

- 1回目の接種は、令和8年1月までに打ち終えましょう。
- 1回目の接種が1月を過ぎると、公費による2回目の接種は出来なくなります。

