

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4日(木) 13:30～13:45	市民会館	2025年(令和7年)7月生まれ
10 か月児健診	12月4日(木) 13:30～13:45	市民会館	2025年(令和7年)2月生まれ
1歳6 か月児健診	12月11日(木) 13:15～13:30	市民会館	2024年(令和6年)5月・6月生まれ
5 歳児健診	12月18日(木) 13:15～13:30	市民会館	2020年(令和2年)10月・11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(12～1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
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)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.350-



「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2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31年4月2日～令和2年4月1日生まれ(翌年3月末まで無料)

接種対象期間内にMRワクチンの供給不足により接種を受けられなかった方へ

下記の対象者に限り、MRワクチンの接種期間の延長を2年間実施しています。

対 象 者 平成30年4月2日～平成31年4月1日生まれ

接種対象期間 令和7年4月1日から令和9年3月31日までの2年間

※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。

健康コラム

▶生活習慣病予防について知っていますか？

生活習慣病とは、食生活や運動、休養、飲酒、喫煙などの生活習慣が深くかわり、それらが発症の要因となる病気の総称です。生活習慣の乱れがあれば年齢問わず生活習慣病になる可能性があります。



生活習慣病予防の3つのポイント ～今からできること～

●生活習慣病にはどんな疾患がある？

高血圧・脂質異常症・2型糖尿病・慢性腎臓病・痛風・脂肪肝
メタボリックシンドロームなど



- ①食生活を整える
1日3食しっかり食べる、1日350gの野菜を摂ること など
- ②運動をする
1日にプラス10分の運動を心がける、ウォーキング など
- ③休養をとる
睡眠の質を高めるために・・・毎日同じ時間に起床する、太陽光を浴びる、リラックスする時間をつくる など

▶ヒートショックに注意しましょう

ヒートショックとは、寒暖差によって血圧が急上昇・急降下することにより、血管や心臓に大きな負担がかかることを指します。ヒートショックが発生すると、意識喪失や脳梗塞、心筋梗塞などが発生しやすくなります。入浴時は、特に寒暖差が激しくヒートショックが発生しやすいため、注意が必要です。

入浴時のヒートショック予防のために

- ・入浴前に、脱衣所や浴室の寒暖差をなくす
- ・かけ湯をしてから入る
- ・浴槽から立ち上がる時は、つかまって、ゆっくりと
- ・入浴前は、家族などにひと声かけてから入る
- ・長時間の入浴は避ける