

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8日(木) 13:15～13:30	市民会館	2025年(令和7年)8月生まれ
10 か月児健診	1月8日(木) 13:30～13:45	市民会館	2025年(令和7年)3月生まれ
3歳6 か月児健診	1月15日(木) 13:15～13:30	市民会館	2022年(令和4年)5・6・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18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。

Web予約は
こちらから⇒
24時間受付中!



※1月8日までWeb予約可能です

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18日(日)	津久見市民会館 9:00～10:30	○	○	○	○	○	○	○	○

1月18日に受けられない場合、個別医療機関でも
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 受け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!

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.351-



インフルエンザ予防接種はお済みですか?

令和8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。

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	自己負担額
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
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(身体障害者手帳1級相当)がある方		
皮下接種 ③生後6月～13歳未満	2回	1回につき1,000円の補助
④13歳以上の中学生	1回	
点鼻接種 ⑤2歳～13歳未満	1回	1回につき2,000円の補助
	⑥13歳以上の中学生	1回につき1,000円の補助

急性呼吸器感染症にご用心!

急性呼吸器感染症とは、RSウイルス感染症、咽頭結膜熱、インフルエンザ、A群溶血性レンサ球菌咽頭炎、新型コロナウイルス感染症、百日咳、ヘルパンギーナ、マイコプラズマ肺炎、ヒトメタニューモウイルス感染症、肺炎球菌感染症等を含む急性の呼吸器症状を呈する感染症のことです。

症状として、上気道炎(鼻炎、副鼻腔炎、咽頭炎、喉頭炎)または下気道炎(気管支炎、細気管支炎、肺炎)などを呈し、飛沫感染、エアロゾル感染、接触感染等を中心に感染が拡大し、場合によっては罹患後に重症化する等の特徴を持っています。

季節的な流行の特性がある感染症もある一方、通年にわたって患者発生が報告される感染症もあるため、通年の感染防止対策を行うことが重要です。

◆感染予防の基本

1. 人との距離を保ち、
・マスクを着用

2. こまめな
・手洗い・うがい

アルコール
消毒も効果的!



3. ウイルスに負けない身体をつくる
★十分な休息・睡眠をとる
★ストレスや過労を避ける
★バランスのよい食事をする
★適度な運動を行う
毎日の生活習慣で免疫力・抵抗力を高めましょう

4. 予防接種で免疫をつける
予防接種を受けることで、感染を防いだり、重症化を防いだりすることが可能な感染症もあります。
ご不明な点は、健康推進課までお問合せください。

「咳エチケット」を厳守しましょう!

- ★不織布マスクを使う
- ★咳・くしゃみをする時は口と鼻を覆い、周りの人から顔をそらす
- ★鼻水や痰を含んだティッシュなどはすぐにゴミ箱に捨て、その後は手洗い・消毒をする



- 💡 マスクは鼻からあごまでを覆う
- 💡 隙間なく顔にフィットさせる
- 💡 外す時はひもを持ち、外した後は手洗いをする