

保存版



令和8年度
津久見市
健康サポートブック

令和8年4月1日
～令和9年3月31日

目次

- 津久見市の計画概要
- 特定健診、がん検診
- 生活習慣病への取り組み
- 歯周病検診、おとなの予防接種
- 津久見市 子育てサービス一覧
- 妊娠、出産、子どもの健康、予防接種
- 市内歯科医療機関、予防接種実施医療機関一覧

お問い合わせ 津久見市 健康推進課 健康班 ☎0972-82-9523
国保年金班 ☎0972-82-4147



健康づくり計画・食育推進計画及び自殺対策計画について

(R6年度～R17年度)

基本理念(目指す姿)

すべての市民が、生涯を通じて心身ともに、健康で心豊かに暮らしていくことを目指します



令和6年度から
3つの計画を、一体的に
推進しています！

健康づくり計画

基本目標

健康寿命の延伸
健康格差の縮小



計画書の詳細は
下の二次元コードから
確認できます



重点 施策

生活習慣病予防対策

- 肥満予防対策
- 歯・口腔対策

重点 施策

重症化予防対策

- 高血圧症対策
- 糖尿病対策

分野別施策 ◎個人の行動と健康状態の改善

【生活習慣の改善】

◆栄養・食生活 ◆身体活動・運動 ◆休養・睡眠 ◆喫煙 ◆飲酒

【生活習慣病の 発症/重症化 予防】

◆がん ◆循環器

◎ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

食育推進計画

1 つくっていきこう規則正しい食生活(食生活・食習慣)

- 実践目標
- 1日の始まりは朝ごはんから
 - 1日3回の食事をきちんと、バランスよくとろう
 - 食事のマナーを身につけよう

2 工夫して選んで食べよう健康づくり(健康づくり)

- 実践目標
- 薄味を意識し、野菜をたっぷり取り入れた食事にしよう
 - 自分で身体にいいものを選べるようになろう
 - 食事を自分で作る力をつけよう

3 未来につなごう食文化(食文化・郷土料理)

- 実践目標
- 感謝の心を持っていただく
 - 家族や仲間と食事を楽しもう
 - 小さいころから食に関心を持とう
 - 郷土料理や和食を継承していこう

4 しらせよう食の安全 ひろめよう地産地消(食の安全、地産地消)

- 実践目標
- 地元の産物を食卓へ取り入れよう
 - 表示を見て安全なものを選ぼう



《基本施策》

- ◇1 住民への普及啓発の推進
 - 自殺やこころの健康に関する正しい知識の普及
 - 各種相談窓口の周知
- ◇2 自殺予防のための地域を支える体制づくり
 - 仲間づくり、見守りができる地域づくり
 - 自殺対策を支える人材の育成
- ◇3 生きることの促進要因への体制づくり
 - 生きることの包括的な支援

《重点施策》

- ◇1 高齢者に対する施策
- ◇2 事業所・労働者に対する施策



特定健康診査(特定健診)・がん検診確認表

健診って自分に
関係あるの？



津久見市では、**19歳から**健診が受けられます。
あなたに関係のある健診を、下の表からご確認ください。



	19~39歳 若年者健診	40~74歳(特定健診)			75歳以上 (大分県後期高齢者医療 被保険者) ※後期高齢者医療の健康診査	
		国民健康保険 被保険者	社会保険等 被保険者(本人)	社会保険等 被扶養者(家族)		
健康診査	①巡回型健診	○	○		○	
	②市内契約医療機関 ※要予約 市外契約医療機関	○ (市内契約医療機関のみ)	○		○	
	③施設型健診 ※要予約 ・津久見市市民健康管理センター ・厚生連健康管理センター	○	○	※勤務先で 行われる 健康診査を ご受診ください	○	
	持ち物 ※受診券、保険証以外に健診機関から 必要だと言われたもの	マイナ保険証※1 もしくは資格確認書	・特定健診受診券 (津久見市国保発行) ・マイナ保険証※1 もしくは資格確認書		・特定健診受診券 (各医療保険者発行) ・マイナ保険証※1 もしくは資格確認書	・健康診査受診券(ハガキ) (大分県後期高齢者医療広域発行) ・マイナ保険証※1 もしくは資格確認書
がん検診	結核健診・肺がん検診(胸部X線検査)			○	※65歳以上の方は、感染症法で、年に1回 の結核健診が義務付けられています。	
	胃がん検診(バリウム造影検査)			○		
	子宮がん検査(子宮頸部細胞診)	○ 20~39歳の女性			○	
	大腸がん検査(便潜血検査)				○	
	乳がん検査	超音波検査(エコー検査)	○ 30~39歳の女性			○ 令和8年4月2日~令和9年4月1日に 奇数年齢 になる女性
		マンモグラフィ検査				○ 令和8年4月2日~令和9年4月1日に 偶数年齢 になる女性

※1 健康保険証として利用できるよう登録したマイナンバーカードのことをいいます

特定健診・がん検診の受診方法

① 巡回型健診(地区を回る健診)

<申し込み>
 国保加入者の方⇒ 健診受診希望調査票の提出もしくはWeb予約。
 後期高齢者・社保扶養の方⇒ 電話もしくはWebで予約いただくか、直接会場へ。
 ※乳がん検診は予約制です。健康推進課まで電話もしくはWebでご予約ください。
 <料金> ※巡回型健診の場合の金額です

検査項目	若年者健診	特定健康診査		健康診査
対象者	19歳～39歳	40歳～74歳		75歳以上
		国保 以外	国保	
自己負担金	無料 (市内のみ)	加入先の 健康保険組合に ご確認を	無料 (健康診査受診券を持参)	
主な内容	身体測定・血圧測定・尿検査・血液検査・診察			



② 個別医療機関 ※要予約

<申し込み> 各医療機関に予約してください。市外局番はすべて【0972】です

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

③ 施設型健診 ※要予約

<申し込み> 健康推進課(0972-82-4180)に電話もしくはWeb予約

健診実施機関名
津久見市民健康管理センター
大分県厚生連健康管理センター(別府)

厚生連は送迎あり
(希望者のみ)

特定健診・がん検診ともこちらの
二次元コードから予約が可能です。



検査項目	肺がん・結核 (胸部レントゲン)		大腸がん検診 (便潜血検査)		胃がん (バリウム)		子宮(頸部) がん検診		骨密度検査	肝炎ウイルス 検査	乳がん検診(女性のみ)			
	対象者	自己負担金	対象者	自己負担金	対象者	自己負担金	対象者	自己負担金			マンモグラフィ検査	超音波検査		
対象者	40～64歳	65歳以上	40～69歳	70歳以上	40～69歳	70歳以上	20～69歳	70歳以上	40・45・50・55・60・65・70歳の女性	40歳以上(未受診者)	偶数年齢 40歳以上	奇数年齢 70歳以上	30～39歳 40歳以上	70歳以上
自己負担金	500円	無料	500円	無料	1,000円	無料	1,000円	無料	300円 (対象年齢以外の場合 は2000円程度)	無料	1,000円	500円	500円	無料

※R4年度から大分労働衛生管理センターの事業主検診(勤め先の検診)をご利用の方も、乳がん・子宮(頸部)がん検診が市の補助を利用できるようになりました。

乳がん・子宮(頸部)がん検診受診希望の上記の年齢の方は、ぜひ職場の検診でご利用ください。

※対象者の年齢は令和9年4月1日時点を基準としています。※各種健診の1年度間の助成は一度きりです。

※肺がん検診について、65歳以上の方は胸部レントゲン撮影を結核検診と併せて実施します。また、感染症法で、年に1回の結核検診が義務付けられています。

令和8年度 巡回型特定健診・がん検診日程表



日付	曜日	場所	受付時間	特定健診	肺がん・結核 (胸部レントゲン)	大腸がん	胃がん	子宮がん	骨密度	肝炎	乳がん検診	
											マンモ	超音波
5月9日	土	青江小学校	8:30~10:00	○	○	○	○	○	○	○	○	○
5月23日	土	津久見市民会館	9:00~10:30	○	○	○	○	○	○	○	○	○
6月6日	土	保戸島地区集会所	9:45~11:45	○	○	○				○		
7月17日	金	日見公民館	8:30~9:00	○	○	○			○	○		
		網代真珠作業所	10:00~10:30	○	○	○			○	○		
8月18日	火	津久見市民会館	9:00~10:30	○	○	○	○	○	○	○	○	○
9月11日	金	津久見市民会館	9:00~10:30	○	○	○	○	○	○	○	○	○
10月4日	日	津久見市民会館	9:00~10:30	○	○	○	○	○	○	○	○	○
11月15日	日	津久見市民会館	9:00~10:30	○	○	○	○	○	○	○	○	○
11月21日	土	堅徳小学校	9:00~10:00	○	○	○	○	○	○	○		
令和9年 1月17日	日	津久見市民会館	9:00~10:30	○	○	○	○	○	○	○	○	○

レディースデー

女性限定の検診日です

日付	曜日	場所	受付時間	特定健診	肺がん (胸部レントゲン)	大腸がん	胃がん	子宮がん	骨密度	肝炎	乳がん検診	
											マンモ	超音波
7月25日	土	津久見市民会館	9:00~10:30	○	○	○	○	○	○	○	○	○

レディース検診

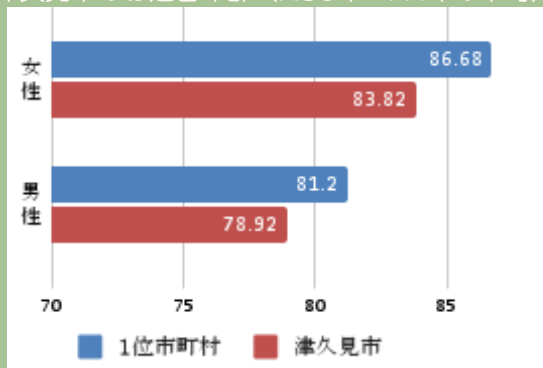
女性特有のがん検診が受けられる
女性限定の検診日です



日付	曜日	場所	受付時間	子宮がん	乳がん		骨密度
					マンモ	超音波	
12月12日	土	市民ふれあい交流センター	9:00~10:30	○	○	○	○

✔ 津久見市のお達者年齢、最下位…

津久見市のお達者年齢（H30年～R4年の平均）



大分県で公表されているお達者年齢（※）は、津久見市の男性、女性ともに最下位です。津久見市では、健康で過ごせる期間をなるべく長くできるように、健康増進事業に取り組んでいます。

※お達者年齢 大分県独自基準として、「要介護2以上に認定を受けていない方」を健康として定義したものです。

✔ 50日チャレンジ! Let's健康☆つくみんウォーク

健康づくりの一環として、市民のみなさんが仲間とともに楽しみながら取り組むことのできるウォーキング事業を行っています。昨年度参加されて達成できた方、できなかった方も、今まで参加したことがない方も是非ご参加してみてください。

【令和7年度に参加した方の感想】

- ☆毎日楽しく歩き、習慣づきました。
- ★さわやかな風を背にしてとても心地良かった。
- ☆記録することで「歩こう!!」という気持ちが強くなります。
- ★体重減少よりも筋力が増しました。
- ☆近くの用事も車で行っていたところに、なるべく歩いていこうという意識付けになりました。

今年度も秋開催予定です。多くの方の参加をお待ちしています。詳細が決まりましたら、チラシを全戸配布します。



✔ つくみん健康サポート事業

- 糖尿病性腎症による人工透析への移行を防ぐために、津久見市とかかりつけ医が連携して重症化を予防する事業
- 保健師・管理栄養士等の指導が受けられる
- 利用料は無料



「糖尿病」についての保健指導を希望する方は、かかりつけの医師もしくは健康推進課の健康班にご相談を！

✔ 津久見市がん検診 無料クーポン券

- 該当するがん検診を無料で受診できるチャンスです！
- 対象の方は・・・
 - 21歳女性：子宮がん検診
 - 41歳女性：乳がん検診(マンモグラフィ検査)・大腸がん検診・ピロリ菌検査
 - 41歳男性：大腸がん検診・ピロリ菌検査
- ※令和9年4月1日時点の年齢
- ※有効期限は、令和9年2月28日です
- お知らせとクーポン券をお送りします
- 津久見市の巡回型や施設型検診、大分県内の指定機関でクーポン券を利用できます！

✔ TJK(津久見事業所健康づくり)大作戦

働き盛り世代が高齢期になっても健康であるために、「事業所ぐるみの健康づくり」を支援しています。従業員の健康を大事に考える事業所は、職場の活性化とともに事業所の生産性を高めることにもつながります。健康経営の取り組みとして参加しませんか？

- 料金：無料
- 取り組み内容
事業所ぐるみでつくみんウォークに参加や健康講話開催

健康講話・実技指導内容

- ★職場でできる簡単チョコッと運動
- ★うす味メニューでおいしく健康に
- ★知っていますか？健診結果の見方！
- ★ストレスに気づいていますか？
- ★知っていますか？歯周病 ……………など

健康講話の様子



☑ 歯周病検診

歯周病は「日本人が歯を失う原因の第1位」で、今では30代の約8割に所見が見られます。

歯周病は、初期にはむし歯のような痛みがないため、気づきにくいことが特徴ですが、歯周病菌は口腔内の毛細血管から血液中に入り込み、全身に悪影響を及ぼす病気です。20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、70歳になる方を対象に無料で「歯周病検診」を行っています。

■対象者

20歳	平成18年4月2日～平成19年4月1日	生まれの方
30歳	平成 8年4月2日～平成 9年4月1日	生まれの方
40歳	昭和61年4月2日～昭和62年4月1日	生まれの方
50歳	昭和51年4月2日～昭和52年4月1日	生まれの方
60歳	昭和41年4月2日～昭和42年4月1日	生まれの方
70歳	昭和31年4月2日～昭和32年4月1日	生まれの方

■有効期間

令和8年6月1日～令和9年2月28日

※期間中であれば、誕生日を迎える前でも受けることができます
(1回のみ助成)

■費用：無料

■持ち物：住所と年齢の確認できるもの
マイナ保険証※1や資格確認書など

■注意点：検診当日の治療費は有料です。(検診後の歯石除去等)

☑ 带状疱疹ワクチン定期接種

带状疱疹の発症や重症化を防ぐため、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
- ②※3の対象の方
- ③年度内に**70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳**になる方

■費用 ●生ワクチン 1回 **3,000円** (期間内に1回、皮下に接種)
●組換えワクチン 1回 **7,000円** (期間内に**2回**、筋肉内に接種)
※生活保護受給者については全額助成

■持ち物 マイナ保険証※1(資格確認書)、
生活保護受給証明書(該当の方)、身体障害者手帳(1級相当の方)

※1 保険証登録しているマイナンバーカードを指します。

※2 60歳以上65歳未満の者であって、心臓、腎臓、若しくは呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する方も対象です。

※3 60歳以上65歳未満の者であって、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も対象です。

☑ 高齢者肺炎球菌ワクチン定期接種

高齢者肺炎球菌ワクチンの種類が令和8年4月から23価から20価ワクチンに変更しました。生涯で1人1回、定期接種の機会を設けています。

下記の対象者以外の方は対象外ですのでご注意ください。

■対象者

- ①接種時に**65歳**の方
定期接種の機会は**65歳の1年間**です
- ②※2の対象の方

■自己負担額 **3,500円** ※生活保護受給者については全額助成

■持ち物 マイナ保険証※1(資格確認書)、
生活保護受給証明書(該当の方)、身体障害者手帳(1級相当の方)

☑ 高齢者インフルエンザワクチン定期接種

疾病の感染予防、病状の軽減および重症化の防止を図ることを目的に、インフルエンザの予防接種に対する助成を行います。

■接種期間 **令和8年10月1日～令和9年3月31日**

■対象者 ①接種時に65歳以上の方 ②※2の対象の方

■助成回数 期間内に1回

■自己負担額 **1,500円** ※生活保護受給者については全額助成

■持ち物
マイナ保険証※1(資格確認書)、
生活保護受給証明書(該当の方)、身体障害者手帳(1級相当の方)

☑ 新型コロナワクチン定期接種

疾病の感染予防、病状の軽減および重症化の防止を図ることを目的に、新型コロナウイルスの予防接種に対する助成を行います。

■接種期間 **令和8年10月1日～令和9年3月31日**

■対象者 ①接種時に65歳以上の方 ②※2の対象の方

■助成回数 期間内に1回

■持ち物
マイナ保険証※1(資格確認書)、
生活保護受給証明書(該当の方)、身体障害者手帳(1級相当の方)
※自己負担額はホームページ等でお知らせします。