

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	5月14日(木) 13:15～13:30	市民会館	2025年(令和7年) 12月生まれ
10か月児健診	5月14日(木) 13:30～13:45	市民会館	2025年(令和7年) 7月生まれ
3歳6か月児健診	5月21日(木) 13:15～13:30	市民会館	2022年(令和4年) 10・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～年に一度、必ず受けましょう～

令和8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。

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・6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	結核・ 肺がん	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 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	○	○			○			

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(もしくは資格確認書)**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: 2027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: 2026年4月2日～2027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。
- ※結核検診は、65歳以上の方へ感染症法により義務付けられています。
- ※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、下記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

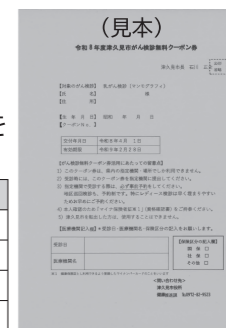
保健だより -No.355-



がん検診無料クーポン券のお知らせ

対象の方にはがん検診無料クーポン券を5月～6月頃に個別発送します。
4月から、下記の対象の方は無料で受診できますので、クーポン券が届く前に受診を希望される場合は、事前に市役所へご連絡ください。

対象年齢	検診内容
21歳女性	子宮がん検診
41歳女性	乳がん検診(マンモ)
41歳女性・男性	大腸がん検診
	ピロリ菌検査

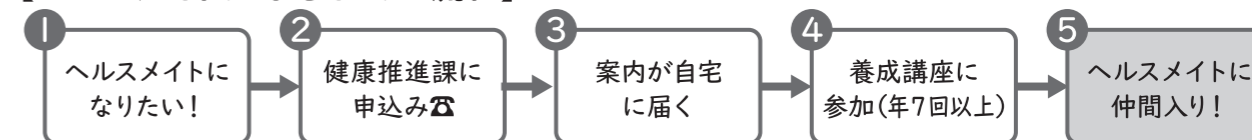


※クーポン券の色は検診内容により異なります

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。
養成講座では、健康講話や調理実習を行います。

【ヘルスマイトになるまでの流れ】



養成講座 参加者からの声

- *災害時の食事や食中毒のことを学べてよかった。
- *自分の健康、身体のことについて考え直すきっかけとなった。
- *少人数だったが、和気あいあいと勉強できて楽しかった。
- *ヘルスマイトとして活動していくことが楽しみ。



【養成講座スケジュール】

	日程	時間	場所	内容	調理実習
1	令和8年 6月 3日(水)	10:00～11:00	市役所	開講式、オリエンテーション	×
2	令和8年 6月16日(火)	14:00～15:00	市役所	食中毒予防研修会	×
3	令和8年 7月 7日(火)	10:00～13:00	公民館	妊娠期～こども(プレママ・離乳食)	☑
4	令和8年 8月 5日(水)	10:00～12:00	市役所	大人～高齢者(疾病予防・フレイル)	×
5	令和8年 9月 9日(水)	10:00～13:00	公民館	災害時の食について	☑
6	令和8年10月 9日(金)	10:00～12:00	市役所	健康講話	×
7	令和8年12月 2日(水)	10:00～13:00	公民館	リクエストテーマ	☑
8	令和9年 1月22日(金)	10:00～12:00	市役所	運動、口腔	×
9	令和9年 2月10日(水)	10:00～13:00	公民館	エコクッキングにチャレンジ	☑
10	令和9年 3月17日(水)	10:00～11:00	市役所	閉講式	×

詳細は、お申込みいただいた方に、別途お知らせいたします。
ご興味のある方は、ぜひ健康推進課(☎0972-82-9523)まで、お問い合わせください。