

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	6月4日(木) 13:30～13:45	市民会館	2026年(令和8年) 1月生まれ
10か月児健診			2025年(令和7年) 8月生まれ
5歳児健診	6月25日(木) 13:15～13:30	市民会館	2021年(令和3年) 4・5・6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(6月・7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
6月 6日(土)	保戸島地区集会所 9:45～11:45	○	○			○			
7月 7日(金)	日見公民館 8:30～9:00	○	○			○	○		
	網代真珠作業所 10:00～10:30	○	○			○	○		
7月 25日(土) 【レディースデー】	津久見市民会館 9:00～10:30	○	○	○	○	○	○	○	○

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。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、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.356-



無料で受けられます!! 歯周病検診のお知らせ



津久見市では、歯の喪失と生活習慣病の悪化を防ぐために、「歯周病検診」を**無料**で実施しています。この機会に検診を受けて、お口の健康を目指しましょう!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、初期にお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。

対象者 今年度(令和8年4月1日～令和9年3月31日)に
20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、70歳になる方
※誕生日を迎える前でも、期間中であれば1回限り実施できます。

有効期限 **令和9年2月28日(日)**まで

持って行くもの 住所と年齢を確認できるもの(マイナ保険証※1や運転免許証等)
※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

6/4～6/10は「歯と口の健康週間」です

令和8年度標語 **歯みがきは からだを守る 最前線**



歯磨きは、虫歯や歯周病などの口腔疾患を予防するために非常に大切です。毎日適切な歯磨きを行うことで、口の中の汚れや細菌を効果的に除去し、健康な口内環境を維持しましょう!

不要入れ歯リサイクル ご協力をお願いします

津久見市では、不要入れ歯リサイクル活動として、市内2か所に不要入れ歯回収ボックスを設置しています。リサイクル活動による収益は、ユニセフを通じて世界の子どもたちへの支援に使われます。

また、収益の一部は、津久見市社会福祉協議会の活動資金として役立てられます。不要になった入れ歯等をお持ちの方は、ぜひ回収へのご協力をお願いいたします。

設置場所	リサイクルをお願いするもの
津久見市役所(玄関付近)	・不要になった入れ歯 ・歯にかぶせた金属
津久見市社会福祉協議会	・歯に詰めた金属 ・歯と歯をつないだ金属

メンタルヘルスに関する研修等について

県や市では、自殺対策の取組として、地域の団体、職場などにメンタルヘルスに関する研修等を行っています。希望する団体は、津久見市健康推進課までご連絡ください。

食中毒に気を付けよう

食中毒は1年中いつでも起こりますが、これからの季節は特に細菌性の食中毒が起こりやすくなります。「**食中毒菌を付けない・増やさない・殺菌(加熱)する**」を徹底しましょう!

食中毒予防のポイント

- 買った食品はすぐに冷蔵庫・冷凍庫へ
- 調理前、調理中などこまめに手洗い
- 生肉等は十分に加熱
- 長時間室温に放置しない

