

## 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	7月2日(木) 13:15～13:30	市民会館	2026年(令和8年) 2・3月上旬生まれ
10か月児健診	7月2日(木) 13:25～13:40		2025年(令和7年) 9月生まれ
3歳6か月児健診	7月16日(木) 13:20～13:30	市民会館	2022年(令和4年)12月生まれ 2023年(令和5年)1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(7月・8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
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	○	○			○	○		
7月25日(土) 【レディースデー】	津久見市民会館 9:00～10:30	○	○	○	○	○	○	○	○
8月18日(火)	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.357-



## 熱中症に気をつけよう!

近年、気温の高い日が増え、熱中症により救急搬送される方もいます。大分県では、昨年1,382人の方が熱中症により救急搬送されています。熱中症は屋外だけでなく、室内でも発症することがあり、重症化すると命の危険もあります。家族や地域で声を掛け合いながら、熱中症を予防しましょう。

### ●熱中症予防

<p>✓ エアコン等で 温度をこまめに調節</p>	<p>✓ 遮光カーテン・すだれの 利用、打ち水の実施</p>	<p>✓ 外出時には日傘の使用、 帽子の着用</p>
<p>✓ 天気の良い日は日陰の 利用、こまめな休憩</p>	<p>✓ 吸湿性・速乾性のある 通気性のよい衣服を着用</p>	<p>✓ 保冷剤、氷、冷たい タオルなどで、からだを 冷やす</p>

- ✓ こまめに水分補給! 室内でも外出時でも、「のどの渇きを感じていなくても」こまめに水分補給
- ✓ 熱中症警戒アラートをチェックする

### ●熱中症が疑われるときの対処法

#### ★涼しい場所へ避難する

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる



#### ★水分補給

経口補水液などを補給する

※経口補水液を一時に大量に飲むとナトリウムの過剰摂取になる可能性があります。腎臓、心臓等の疾患の治療中で、医師に水分の摂取について指示されている場合は、指示に従ってください。

#### ★からだを冷やす

衣服をゆるめ、からだを冷やす(特に、首の周り、脇の下、足の付け根など)

#### ★自力で水が飲めない、意識がない場合は、ためらわず救急車を呼びましょう

津久見市内

### 熱中症一時休憩所

熱中症を予防しよう!

- 津久見市役所
- 津久見市公民館
- 星和工業津久見図書館
- 津久見市社会福祉協議会

出典:「熱中症予防のための情報・資料サイト」(厚生労働省) [https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu\\_taisaku/pamph.html](https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/pamph.html)