保健だより -No.361-

11月は「大分いい歯の8020推進月間」11月8日は「いい歯の日」

「８０２０運動」とは「８０歳になっても自分の歯を２０本以上保とう」という運動です。
２０本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われています。楽しく充実した食生活を送り続けるために、全てのライフステージで健康な歯を保ちましょう。



約3000円相当の歯周病検診が無料

今年度２０歳、３０歳、４０歳、５０歳、６０歳、７０歳になる方が対象です。

歯周病を発見し、早期治療をすると糖尿病や認知症など、さまざまな疾患の予防や改善につながります。
期限は**令和９年２月２８日**までなので、対象の方は早めに受診しましょう。(お誕生日前でも受診できます)
対象の方へは、６月にお知らせをしています。

歯周病のセルフチェック

- □ 口臭が気になる・指摘された
- □ 歯を磨くと血が出ることがある
- □ 歯がぐらつく
- □ 歯ぐきが赤く腫れてきた
- □ 歯と歯の間に物が詰まりやすい
- □ 歯ぐきが下がり歯が長くなった気がする

チェックが付いた方は
歯周病の可能性があります！
早期に歯科受診をしましょう

帯状疱疹ワクチン対象の方へ～対象の方へは4月にはがきでお知らせをしています～

帯状疱疹は、「水ぼうそう」に感染した際のウイルスが、疲れやストレスで免疫力が低下したときに再活性化して発症する病気です。特に５０歳以上の方が発症しやすく、８０歳までには約３人に１人がかかるとされています。発症や重症化を防ぎ、経済的な負担を軽減するため、ワクチン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
②６０～６４歳の者で、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
③年度内に７０歳、７５歳、８０歳、８５歳、９０歳、９５歳、１００歳になる方



不活化ワクチン接種を考えている方へ
１回目の接種は、**令和９年１月まで**に打ち終えましょう。
１回目の接種が１月を過ぎると、公費による２回目の接種は出来なくなります。

11月14日は世界糖尿病デー 新庁舎をブルーライトアップします

糖尿病の予防と治療の大切さを伝えるため、シンボルカラーの青色で新庁舎をライトアップします。
青い光を見かけたら、ご自身や大切な人の健康と生活習慣を見直すきっかけにしてみませんか。

ライトアップ日時：１１月１４日(土) １８時３０分～２０時

▽適正体重を意識しましょう
体重を適正に保つことは、糖尿病の予防や悪化を防ぐ大切な一歩です。「野菜から食べる食事」や「１日３０分程度の運動」を意識してみませんか。

▽治療の継続が大切です
糖尿病は症状が目立たないことも多いですが、服薬や通院を続けることが体への負担を減らすことにつながります。ご自身の体を労わり、主治医と一緒に治療を続けていきましょう。

今月の乳幼児健診のお知らせ

	日付・受付時間	会場	対象
４か月健診	11月5日(木) 13:20～13:30	市民会館	2026年(令和8年)６月生まれ
10か月健診	11月5日(木) 13:30～13:45	市民会館	2026年(令和8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(令和8年11･12月､令和9年1月分)≫

地区公民館や小学校等、各地区を検診車が巡回する健診のことです。
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
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	○	○	○	○	○	○		
１２月１２日(土) ★レディース検診	※場所は別途お知らせします ９：00～１０：30				○		○	○	○
令和９年 １月１７日(日)	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、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