



母子保健事業

4カ月児健診

9月1日(木) 市民会館
受付 13時15分～13時30分
対象 平成28年4月生まれ

10カ月児健診

9月1日(木) 市民会館
受付 13時30分～13時45分
対象 平成27年11月生まれ

3歳6カ月児健診

9月15日(木) 市民会館
受付 13時15分～13時30分
対象 平成25年2月・3月生まれ

※子どもさんの体調が悪い場合は、延期しましょう。
※母子健康手帳を忘れずに。
※案内時に同封した問診票を記入してお持ちください。

高齢者肺炎球菌ワクチン

年度年齢が65～100歳までの5歳さざみの方にワクチンのお知らせのハガキを送付しました(一度でも助成を受

男性限定!メタボ解消教室

お腹周りの脂肪を減らしたい男性を対象に、右記日程で教室を実施します。この機会に脱メタボを目指しませんか?

- 場所：ふれあい交流センター
- 定員：15名
- 申込期限：9月16日(金)

	日時	内容
1回目	9月27日(火) 18時半～20時	・計測(体内年齢など) ・メタボ講話 ・お腹に効果的なトレーニングの実践 ▼講師：大分県地域成人病検診センター 長野 政康 氏
2回目	10月4日(火) 18時半～20時半	・内臓脂肪量測定 ・栄養講話 ・ヘルシー調理実習

けて当該ワクチンを接種した方へは送付していません。※ハガキが届いた方であっても接種歴のある方は助成対象外となりますのでご注意ください。詳しくは健康推進課までお問い合わせください。

長引く咳は“風邪”・・・“結核”かも!? 9月24日～30日は結核予防週間

- ★結核は、「人から人へうつる」現在でも重大な感染症。「過去の病気」ではありません!
- ★早期発見が大事。こんな時は早めに病院を受診!
・咳やたんが長引く(概ね2週間以上) ・体がだるい
・食欲がなく、体重が減る ・微熱がずっと、寝汗をかく
- ★結核を予防する3つの行動!
- ①気になる症状がある時はすぐに受診
初期症状は風邪によく似ています。症状が続く場合は要注意!
- ②日々の健康管理をしっかりと
「十分な睡眠」「適度な運動」「バランスの良い食事」を心がけましょう。
- ③年に1回は定期健康診断を受ける
職場や地域の健診を年に1回は必ず受け、健康状態をチェックしましょう。

9月10日は世界自殺予防デー 9月10～16日は自殺予防週間

- ★ひとりで悩まないで相談をしましょう
大分いのちの電話：097-536-4343
こころの電話：097-542-0878
- ★早めにストレスに気づいて適切に休むことが大切です
【こころのサイン】イライラする、急に涙が出る、やる気がでない など
【からだのサイン】寝付きが悪い、よく眠れない、食欲がない など
- ★あなたにもできる自殺予防のための行動
【気づき】家族や仲間の変化に気づいて声をかける
【傾聴】本人の気持ちを尊重し耳を傾ける
【つなぎ】早めに専門家に相談するよう促す
【見守り】温かく寄り添いながらじっくりと見守る

【連絡先】大分県中部保健所地域保健課 ☎0972-62-9171

《平成28年度 巡回型特定健診・がん検診日程表(9月分)》

実施日	場所(受付時間)	実施項目						
		特定 健診	がん検診					
			胸部 レントゲン	胃 がん	子宮 がん	大腸 がん	乳がん	
9月16日(金)	津久見市民体育館(9:00～11:00)	○	○	○	○	○	マンモ	超音波
9月29日(木)	市役所大会議室(9:00～10:30)	○	○			○		

※乳がん検診のみ事前予約が必要です。

※特定健診を受診される方は、必ず、受診券・保険証をお持ち下さい。

※がん検診を受けられる方は、当日会場にお越し下さい。

※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、検診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下さい。たばこも吸わないで下さい。

●申込・問い合わせ先 / 健康推進課 ☎82-9523