

インフルエンザ予防接種一部助成のお知らせ

疾病の感染予防、病状の軽減および重症化の防止を図ることを目的に、平成29年10月1日からインフルエンザの予防接種に対する助成を行います。

■接種期間 / 平成29年10月1日～平成30年1月31日

■対象者 / 津久見市に住所がある方で、次のいずれかに該当する方

対象者	接種回数(助成回数)	自己負担額	準備するもの
①接種時に65歳以上の方 ②接種時に60歳以上65歳未満の方で、 心臓・腎臓または呼吸器に障がいがあり、 自己の身の日常生活活動に障がい(障害者手帳1級)がある方	1回	1,500円 ※生活保護受給者については全額助成	健康保険証または 生活保護受給証明証 ②に該当する方は 障害者手帳
③生後6月～13歳未満	2回	接種費用額から	母子健康手帳
④13歳以上～中学生	1回	1,000円助成した額	

■実施医療機関

医療機関名	住所	電話番号	医療機関名	住所	電話番号
秋岡医院	徳浦本町7-3	82-2617	小手川内科クリニック	網代95-19	84-9221
池邊整形外科	津久見浦3825-72	82-3588	後藤医院	中央町30-23	82-3200
大石医院	上宮本町22-14	82-2014	つくみクリニック	宮本町2-23	85-0055
小田クリニック	港町9-3	82-0280	姫野胃腸科クリニック	千怒6045-5	85-0369
小宅医院	港町10-24	82-2015	深江医院	宮本町9-19	82-2348
金田医院	高洲町19-10	82-2881	保戸島診療所	保戸島880-1	87-2320
津久見中央病院	千怒6011	82-1123	薬師寺医院	入船西町11-24	82-3085

※①、②に該当する方のみ市外の契約医療機関でも接種することができます。

■申込み / 実施医療機関に直接予約し、予診票等にご記入の上接種してください。

新共栄鉱業株式会社に川野市長が激励訪問しました

平成29年度大分県優秀健康経営事業所として、新共栄鉱業株式会社が表彰されました。(県内5事業所)
9月12日、川野市長が新共栄鉱業株式会社を訪問し、取り組み報告を受けました。

会社では『親会社のグループ経営理念にある「社会への貢献」と企業理念「地域社会と共に」に基づき、健康経営を「地域からお借りした大切な人という資源を、地元にお返しする時が来ても、まだまだ元気で地域で活躍して頂きたい。そのために可能な限り健康を維持し、地域で活躍できる人をお返しする。』と考え、健康増進に向けた継続可能な取り組みを行う。』という考えで健康づくりに取り組んでいます。

主な活動は…

- 週礼での健康関係記事の紹介による知識向上
- 朝礼時のラジオ体操
- 昼休み時間の軽運動実施
- 毎日の体重測定
- 外部スポーツ行事への参加
- 地域行事への積極的な参加 などです(昨年度の活動)。



意識してウォーキングを行うようになった。間食をしなくなった等の成果がでています。



今後も会社ぐるみで健康づくりを継続していきます!

●申込・問い合わせ先 / 健康推進課 ☎82-9523



母子保健事業

4カ月児健診

11月9日(木) 市民会館

受付 13時15分～13時30分

対象 平成29年6月生まれ

10カ月児健診

11月9日(木) 市民会館

受付 13時30分～13時45分

対象 平成29年1月生まれ

3歳6カ月児健診

11月16日(木) 市民会館

受付 13時15分～13時30分

対象 平成26年2月～3月・4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。

【お知らせ】
3歳6か月児健診の対象者が変更してありますのでご注意ください。

《平成29年度 巡回型特定健診・がん検診日程表》

9月実施予定の巡回型健(検)診が中止になり、ご迷惑おかけしましたことをお詫びいたします。

下記のとおり、2日間追加健(検)診を設けました。両日とも総合健診となっていますので、是非ご利用ください。

※9月実施予定だった検診で一度ご予約された方も、乳がん検診のみ再度予約が必要です。

実施日	場所(受付時間)	特定健診	実施項目						
			がん検診						
			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
11月13日(月)	市役所大会議室 (9:00～10:30)	○	○			○			
《追加》 11月22日(水)	津久見市民会館 (9:00～11:00)	○	○	○	○	○	○	○	○
11月25日(土)	津久見市民会館 (9:00～11:00)				○			○	○
《追加》 2月 3日(土)	津久見市民会館 (9:00～11:00)	○	○	○	○	○	○	○	○

※ 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・保険証をお持ちください。

※ がん検診を受けられる方は、当日会場にお越しください。

※ 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(白湯)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。

眠れないときの対応

台風第18号の被災にともない、眠れていない方も多いのではないのでしょうか?被災後は眠れなくなることありますが、これは危機的状況に対処するための自然な反応です。



眠れないときにできること

- できる範囲で自分のペースで休みましょう。
- 日中は太陽の光を浴びたり、活動したりして、昼夜のメリハリをつけてみましょう。
- 昼間に眠れる場合は、昼でも眠るとよいでしょう。
- 夜に寝つけない時は、自然な眠気が来るまで静かに横になってみましょう。靴下や手袋を身に着けて手足を暖かく保つことも効果的です。
- 横になって過ごすことが苦痛な場合は、少し明るい部屋で座って過ごすことで気持ちが落ち着くこともあります。
- (眠れないお子さんがいる場合) 年長のお子さんでも添い寝をしてあげるとよいでしょう。

※眠れない以外にも体調面でのご相談がある場合は、健康推進課までお問い合わせください。(☎82-9523)