



※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。

3歳6カ月児健診
9月27日(木) 市民会館
受付 13時15分～13時30分
対象 平成27年2月、3月生まれ

10カ月児健診
9月6日(木) 市民会館
受付 13時30分～13時45分
対象 平成29年11月生まれ

4カ月児健診
9月6日(木) 市民会館
受付 13時15分～13時30分
対象 平成30年4月生まれ

乳幼児健診



9月は『健康増進普及月間』です

健康のためには、栄養バランスのよい食事が大切です。バランスをととのえるキーワードは、「**ま・た・く・ち・に・や・さ・し・い・わ**」!

ま…豆・豆製品	大豆水煮、豆腐、納豆、油揚げなど
た…卵	卵料理
く…くだもの	季節の果物を
ち…チーズ	牛乳、チーズ、ヨーグルトなど乳製品
に…肉	牛、豚、鶏など
や…野菜	季節の野菜を
さ…魚	魚介類
し…主食	ごはん、パン、麺類
い…いも	じゃがいも、里芋、こんにゃくなど
わ…わかめ	わかめ、ひじきなど海藻類

いろんな種類の食材を摂ることは、健康長寿につながります。家族やお友達との“食事”を楽しみましょう。

市内に献血バスがやってきます!!

献血はもっとも身近なボランティアです。あなたのわずかな時間で救える命があります。

400ml献血は男性17歳、女性18歳から可能です。(体重50kg以上)。

▼日時 10月2日(火)
10:00～16:00
▼場所 市役所玄関前



四浦地区巡回検診(胃がん・子宮がん)

四浦地区を巡回する胃がん・子宮がん検診を実施します。事前にご連絡いただいた方には問診票を送付します。予約がなくても受診できますが、胃がん検診を希望される方は前日の夜9時以降、何も食べずにお越しください(下記参照)。

実施日	場 所	受付時間
9月12日(水)	四浦出張所	8:30～ 8:45
	深良津健康増進センター	9:15～ 9:30
	仙水漁村センター	10:00～10:15

《巡回型特定健診・がん検診日程表(9～10月分)》

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
9月 5日(水)	四浦出張所	8:00～ 8:30	○	○			○	○	
	仙水漁村センター	10:00～10:30	○	○			○	○	
9月12日(水)	四浦地区	上記参照			○	○			
9月21日(金)	津久見市民会館	9:00～11:00	○	○	○	○	○	○	○
10月 2日(火)	市役所大会議室	9:00～10:30	○	○			○	○	
10月14日(日)	太平洋セメント体育館	8:30～10:30	○	○	○	○	○	○	○

※ 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。**乳がん検診のみ、予約が必要です。**

※ 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。

●申込・問い合わせ先 / 健康推進課 ☎82-9523