



母子保健事業

4カ月児健診

3月13日(木) 市民会館

受付 13時15分～13時30分

対象 平成25年10月生まれ

10カ月児健診

3月13日(木) 市民会館

受付 13時30分～13時45分

対象 平成25年5月生まれ

3歳6カ月児健診

3月20日(木) 市民会館

受付 13時～13時15分

対象 平成22年8月・9月生まれ

生まれ

※子どもさんの体調が悪いときは、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。

親子料理教室

▼日時 3月24日(月) 10時～

▼場所

市民ふれあい交流センター

▼対象・人数

年中・年長児の親子 10組

(託児あり)

▼メニュー

だんご汁 ほか

▼費用

無料

▼持ち物

米1合・水筒・エプロン・三角巾・タオル・シューズ(子ども)

▼申込先

健康推進課

▼申込期限

3月18日(火)

▼申込先

健康推進課

▼健康な毎日を過ごすために、生活習慣を改善しましょう。

第二次生涯健康県おおいの21では、一日の野菜摂取量の目標値を350gとしています。生活習慣病予防のために、野菜の摂取量増加に取り組みましょう。

◎一日の野菜摂取量(現状値)

成人男性 321.2g

成人女性 280.5g

野菜(きのこを含む)や海藻

はエネルギーが低く、食物繊維やカリウム、カルシウム、抗酸化ビタミンを多く含むため体内の余分なナトリウムを排出し血圧が上がるのを防ぐとともに、血中コレステロールや血糖値を下げてくれます。

◆こんにはヘルスマイトです

健康な毎日を過ごすために、生活習慣を改善しましょう。

第二次生涯健康県おおいの21では、一日の野菜摂取量の目標値を350gとしています。生活習慣病予防のために、野菜の摂取量増加に取り組みましょう。

《平成25年度最後の特定健診です!》

実施日	受付時間	場 所	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 マンモ 超音波
3月15日(土)	9:00～10:00	津久見市民会館	○	○		○		

●注意事項

※ 必ず保険証をお持ちください。

※ 特定健診を受診される方は、受診券をお持ちください。

- ・国民健康保険の方：郵送されている受診券(みどり色)をお持ちください。
- ・後期高齢者医療被保険者の方：郵送されている受診券(ハガキ)をお持ち下さい。
- ・社会保険被扶養者の方：各医療保険にお問い合わせ下さい。
- ・20～39歳の方：保険証をお持ちください。

※ がん検診を受けられる方は、当日会場にお越し下さい。

※ 特定健診を受診される方は、前日の夕食は21時までに終え、その後は健診日の朝を含め何も口にしないようにしてください。水やお茶も原則的に飲んでではなく、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については、健康推進課までお問い合わせください。



3月1日～3月8日は女性の健康週間です。女性が生涯を通じて健康で明るく充実した日々を自立してすごすことを目的としています。

この機会に健康について考えてみましょう。

●問い合わせ先 / 健康推進課 ☎82-9523