

◆年に1回、特定健診を受診しましょう!◆

◀巡回型健診日程(10~11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
10月7日 (月)	市役所大会議室 9:00~10:30	○	○			○	○		
10月20日 (日)	太平洋セメント体育館 8:30~10:30	○	○	○	○	○	○	○	○
11月2日 (土)	津久見市民会館 9:00~11:00	○	○	○	○	○	○	○	○
11月23日 (土)	津久見小学校 9:00~10:00	○	○			○	○		

※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。健康推進課までお電話ください。(82-9523)

※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。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、健康推進課までお問い合わせください。

健診受診後 → 健診結果が届いたら、生活習慣を見直すチャンスです!

健康の3本柱

食事

- 【プラス野菜、マイナス塩分】
- ✓食べ始めは野菜メニューから
 - ✓塩・みそ・しょうゆは控えめに
 - ✓めん類のスープは飲み干さない
 - ✓菓子パン・揚げ物摂りすぎ注意

運動

- ✓今より15分長く歩きましょう
 - ✓無理せず、できることを続けましょう
- 「**おおい** **歩** **得**」
- ✓特典多数!
 - ✓歩数がたまるごとにポイントアップ!

休養

- 【良質な睡眠を】
- ✓就寝前はスマホもお休み
 - ✓毎日同じ時間に起きる
- 【ストレスはこまめに対処】
- ✓適度な運動、食事、睡眠はストレスに有効です



津久見市は、塩分摂取目標量より**男性で約6g**、**女性で約4g** 摂りすぎています。(H28年 大分県「県民健康意識行動調査」より)



6g = 濃口しょうゆ
大さじ2.5杯分
オーバー



4g = 濃口しょうゆ
大さじ1.6杯分
オーバー

しょうゆやタレ等を使うときは、上から「かける」よりも、「つける」方が減塩につながります。調味料の使いすぎに注意しましょう。

●申込・問い合わせ先 / 健康推進課 ☎82-9523

保健だより -No.276-



◆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、症状の軽減および重症化の防止を図ることを目的に、令和元年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 / 令和元年10月1日~令和2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	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
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			
③生後6月~13歳未満	2回	接種費用額から1,000円助成した額(市内医療機関のみ助成)	母子健康手帳
④13歳以上~中学生	1回		

■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			

※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、予診表等にご記入の上、接種してください。

◆乳幼児健診日程◆

	日付・受付時間	会場	対象
4か月児健診	10月3日(木) 13:15~13:30	市民会館	2019年(令和元年) 5月生まれ
10か月児健診	10月3日(木) 13:30~13:45	市民会館	2018年(平成30年) 12月生まれ
1歳6か月児健診	10月10日(木) 13:15~13:30	市民会館	2018年(平成30年) 3月、4月生まれ
5歳児健診	10月24日(木) 13:15~13:30	市民会館	2014年(平成26年) 8月、9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。

※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。

