

◆年に1回、特定健診を受診しましょう！◆

＜巡回型健診日程(12月～1月)＞

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
12月7日 (土)	ふれあい交流センター 子宮がん 9:00～11:00 乳がん 個別通知(要予約) 骨密度 9:00～11:00				○		○	○	○
1月10日 (金)	市役所大会議室 9:00～10:30	○	○			○	○		
1月26日 (日)	津久見市民会館 9:00～11:00	○	○	○	○	○	○	○	○

※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。

●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。

検診日程は
上記を参照
ください

◆がん検診無料クーポン券をご活用ください◆

がん検診推進事業(無料クーポン券)の対象の方には、5月に無料クーポン券を郵送します(クーポン券を紛失した場合は再発行できます)。がんは、早期に発見し、治療を開始すれば、ほぼ100%治癒するといわれています。

まだ受診していない方は、是非この機会に受診しましょう。

職場などの事業主検診を予定されている方は、事業主検診を優先に受診してください。

【有効期限】
令和2年2月29日まで

項目	年度年齢	生年月日
子宮頸がん (子宮頸部の細胞検査)	21歳	H10年4月2日～ H11年4月1日
乳がん (マンモグラフィ検査)	41歳	S53年4月2日～ S54年4月1日
大腸がん (便潜血検査)		
ピロリ菌 (血液検査)		

※成人の場合、ピロリ菌検査は一度受ければ良いとされているため、過去に検査をされた方は再度受ける必要はありません。

年末年始には、お酒を飲む機会が増える方も多いのではないのでしょうか？
お酒の量を適量に抑えるのはもちろん、食べ合わせるおつまみにもポイントがあります。

【飲酒量のめやす】



【つまみの選び方】

低脂肪 + 高たんぱく

例) 刺身、野菜サラダ(イモ類より葉もの系)、
焼き鳥、焼き魚、冷奴、おでん・・・

●申込・問い合わせ先 / 健康推進課 ☎82-9523

保健だより

-No.278-



◆無料「歯周病検診」はお済みですか？◆

津久見市では、歯の喪失と生活習慣病の悪化を防ぐために、無料「歯周病検診」を実施しています。対象の方には6月にご案内の通知を郵送しています(通知を紛失された方でも年齢確認で受けることができます)。

この機会に検診を受けて、お口の中から健康を目指しましょう！

【対象者】

今年度(H31.4.2～R2.4.1)40歳、50歳、60歳、70歳になる方

※誕生日を迎える前でも、期間中であれば1回限り実施できます。

【有効期限】

令和2年2月29日まで

【持っていくもの】

住所と年齢の確認できるもの(保険証や免許証等)

医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号
秋岡デンタルクリニック	82-8228	近藤中央歯科	82-8148
上杉歯科医院	82-8420	立川和人歯科医院	82-8668
加納歯科医院	83-5756	つかもと歯科医院	85-1182
川野歯科医院	82-5354	増村歯科医院	82-9288
近藤歯科医院	82-2430		

※受けられる場合は、必ず事前予約をしてください

◆12月1日は『世界エイズデー』です◆

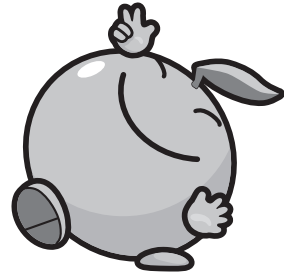
中部保健所では、無料匿名で「HIV(エイズ)夜間検査」を実施します。迅速検査なので、40分ほどで結果をお知らせできます。

毎年、全国で約1,300人がHIV感染やエイズ発症をしています。ぜひ、この機会に検査をお勧めします。

◆日時 12月5日(木) 17:00～18:30(予約制です)

【予約・問い合わせ先】

中部保健所 電話：0972-62-9171(保健師呼び出し)



◆乳幼児健診日程◆

	日付・受付時間	会場	対象
4か月児健診	12月5日(木) 13:15～13:30	市民会館	2019年(令和元年) 7月生まれ
10か月児健診	12月5日(木) 13:30～13:45	市民会館	2019年(平成31年) 2月生まれ
1歳6か月児健診	12月12日(木) 13:15～13:30	市民会館	2018年(平成30年) 5月、6月生まれ
5歳児健診	12月19日(木) 13:15～13:30	市民会館	2014年(平成26年) 10月、11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。

