

◆乳幼児健診日程◆

	日付・受付時間	会場	対象
4か月児健診	1月9日(木) 13:15~13:30	市民会館	2019年(令和元年) 8月生まれ
10か月児健診	1月9日(木) 13:30~13:45	市民会館	2019年(平成31年) 3月生まれ
3歳6か月児健診	1月16日(木) 13:15~13:30	市民会館	2016年(平成28年) 6月、7月生まれ

- ※ 子ども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。



◆年に1回、特定健診を受診しましょう!◆

令和元年度の巡回型健診は、1月が最後となります。
まだお済みでない方は、ぜひこの機会に健診を受診しましょう!

◀巡回型健診日程(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
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。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。

~1日の砂糖のめやすと、
飲み物に含まれる砂糖~

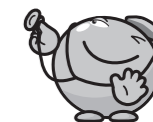
3歳~5歳 ... 5g	9歳~60歳 ... 20g
6歳~8歳 ... 15g	60歳以上・糖尿病 ... 10g



※ 飲み物に含まれる砂糖の量は商品によって異なります。

● 申込・問い合わせ先 / 健康推進課 ☎82-9523

保健だより -No.279-



◆子ども医療費助成(新小学1年生)の申請受付始めます◆

現在お持ちの「未就学児用受給資格者証」の有効期限が、令和2年3月31日までの期限となっている小学校入学予定の対象児は、4月1日受診分から「小・中学生用の受給資格者証」が必要となります。

2月3日(月)から切換え申請の受付を開始しますので、下記の必要なものをお持ちいただき手続きしてください。

必要なもの

- ①対象児童の保険証
- ②印鑑(シャチハタ不可)
- ③保護者のマイナンバーカード(または通知書)
※通知書の場合は、申請者本人確認のため、運転免許証等(顔写真付き)が必要です

◆ヘルスマイトと一緒に活動しませんか?◆

ヘルスマイト(食生活改善推進員)は食育ボランティアとして幅広く活動しており、全国に約13万人の仲間がいます。大分県だけでも約2,300人おり、来年には40周年をむかえます。



津久見市には、約60名のヘルスマイトさんがいます。
お仕事とかけもちして活動に参加する方も多いです。

様々なところで活躍の場を広げています。昨年は2,327名の方へ料理教室などを通して食育を広めました。



年に8回ほど自己学習のための料理教室もあるので、料理のレパートリーが増えます。
最新の健康講話も聞けるので、自分や家族の健康管理にも役立てることができるんです。

色んな活動を通して、
新しいお友達が増えるのもうれしいポイント!



どなたでもヘルスマイトの活動に参加できます!
少しでもご興味のある方は健康推進課にお問い合わせください。【健康推進課 82-9523】