

◆乳幼児健診日程◆

	日付・受付時間	会 場	対 象
4 か 月 児 健 診	8月6日(木) 13:15~13:30	市民会館	2020年3月生まれ
10 か 月 児 健 診	8月6日(木) 13:30~13:45	市民会館	2019年10月生まれ
1歳6か月児健診	8月20日(木) 13:15~13:30	市民会館	2018年12月生まれ 2019年1月、2月生まれ
5 歳 児 健 診	8月27日(木) 13:15~13:30	市民会館	2015年 4月、5月、6月生まれ

新型コロナウイルス感染拡大予防のため、延期することがあります。
その際は個別に通知します。

- ※ 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！◆

＜巡回型健診日程(8～9月分)＞

受診を希望される方は、必ずご予約のうえお越しください。また、当日はマスクをご着用ください。

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
8月 4日 (火)	津久見市民会館 9:00~10:30	○	○			○	○		
8月29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 骨密度 9:00~11:00				○		○	○	○
9月 2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 5日 (土)	津久見市民会館 9:00~11:00	○	○	○	○	○	○	○	○
9月25日 (金)	津久見市民会館 9:00~11:00	○	○	○	○	○	○	○	○

※新型コロナウイルス感染拡大予防のため、延期することがあります。
その際は個別に通知します。

- ※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。
- ※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。

●問い合わせ先 / 健康推進課 ☎82-9523

保健だより

-No.286-



◆事業所ぐるみで健康づくりに取り組んでみませんか？◆



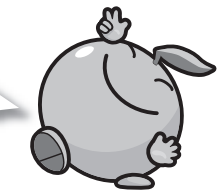
★健康づくりのプロが無料で事業所の健康づくりをサポートします！！

保健師や管理栄養士、リハビリ職などの専門職による講話や実技指導を無料で利用できます。
事業所のご希望に合わせて実施することが可能です。

＜内容は事業所の要望に応じます！＞

- ◆職場を元気に活性化！いきいき職場づくりのコツ
- ◆知っていますか？健診結果の見方！
- ◆みんなでやろう！ヘルスチェック
- ◆うす味メニューで美味しく健康に
- ◆職場でできるかんたんチョコッと運動
- ◆あなたのストレス気づいていますか？・・・等

これまでに20社
ちかくの事業所で、
講話や運動、試食
などを行っています



職場での健康づくりにはこんなうれしい効果が！

- * 欠勤者、離職者の低下
- * 企業ブランド価値の向上
- * リスクマネジメント(労災発生予防)
- * 業務効率の向上
- * 従業員間のコミュニケーション増加



従業員の健康づくりを通じて**価値や業績の向上を目指す経営の取組手法**を『**健康経営**』といいます
職場全体での健康づくりは**事業所の収益に貢献するための投資**となります
積極的に取り組みましょう！

まずはお気軽にお電話を！ ☎82-9523(健康推進課)

◆コロナに負けない生活習慣を！◆

【 食事編 】

1. 栄養バランスをととのえる

- ①主食(ごはん、パン、麺)
- ②副菜(野菜、きのこ、海藻、いも)
- ③主菜(肉、魚、卵、大豆製品)
- ④乳製品(牛乳、ヨーグルト、チーズ)
- ⑤果物

これらをそろえながら、
色々な種類の食品を
組み合わせることで
栄養価アップ！



2. 腸を元気にして、免疫機能を活性化！

人の体の免疫細胞のおよそ7割が腸に集中しています。つまり、腸内環境をととのえることで、免疫機能を高めることにつながります！

下記の食品も積極的に毎日の食事に取り入れましょう。

- ★きのこ類 … 食物繊維(βグルカン)が腸の免疫細胞に作用します
- ★発酵食品 … (ヨーグルト、納豆、みそ等)乳酸菌などの善玉菌が多く含まれます
腸にたどり着くまでに菌は死んでしまいがちですが、腸内の善玉菌のエサになります
- ★野菜や果物 … 野菜等に含まれる抗酸化物質が免疫細胞を強化します