

◆乳幼児健診日程◆

	日付・受付時間	会 場	対 象
4 か 月 児 健 診	9月3日(木) 13:10~13:20	市民会館	2020年(令和2年) 4月生まれ
10 か 月 児 健 診	9月3日(木) 13:20~13:35	市民会館	2019年(令和元年) 11月生まれ
3歳6か月児健診	9月10日(木) 13:15~13:30	市民会館	2017年(平成29年) 1月、2月、3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(9~10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
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	○	○	○	○	○	○	○	○
10月5日 (月)	市役所大会議室 9:00~10:30	○	○			○	○		

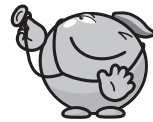
※新型コロナウイルス感染拡大予防のため、延期することがあります。
その際は個別に通知します。

- ※ 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.287-



◆9月は「がん征圧月間」です！◆

公益財団法人日本対がん協会 2020年度がん征圧スローガン
『いつ受ける？ 声かけしよう がん検診』

がんは日本人の死因の第1位です。日本人のおよそ2人に1人が一生のうちにがんにかかり、3人に1人ががんで亡くなっています。がんを早期発見できれば、適切な治療が受けられます。大切な命を守るためにも、がん検診を受けましょう。検診の結果、精密検査が必要になった場合は、必ず精密検査も受けてください。

また国立がん研究センターは5つの健康習慣を実施することで、がんになる確率を低くしていくことが可能であるとしています。生活習慣を見直しがん予防に努めましょう。

5つの健康習慣を実践することで
がんになるリスクが低くなります



◆市内に献血バスがやってきます◆

献血はもっとも身近なボランティアです。あなたのわずかな時間で救える命があります。

400ml献血は男性17歳、女性18歳から可能です(体重50kg以上)。

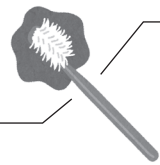
▼日時 10月6日(火)
10:00~16:00
▼場所 保健室

◆コロナに負けない生活習慣を！◆

【 口腔編 】

お口のお手入れがままならず、歯周病菌が蔓延している状態だと、ウイルスが人間の細胞に侵入しやすくなります。歯ブラシと歯間ブラシ等を活用して日頃から清潔に保ち、年に2回以上は歯科医院を受診してプロのメンテナンスを受けましょう！

毛先がひらいてしまっているものは、しっかり磨くことができません！(定期的に買い替えを)



歯垢は歯ブラシの毛先がフィットしないと上手に落とすことができませんので、磨くときは毛先が広がらない程度で力強く磨きましょう

【 運動編 】

10月から**50日チャレンジ★ウォーキング選手権**が始まります！

新型コロナウイルス感染拡大防止のため感染症対策と向き合う中で、健康を維持するには体を動かすことが重要です。仲間と一緒にウォーキングに取り組み、ウイルスを寄せつけない体づくりをしましょう。

- ◆参加条件：満18歳以上で、令和2年4月1日現在において津久見市民の方
- ◆参加方法：一緒に参加する2人以上のチームをつくり、事前に参加申請書を提出
大分県健康アプリ『おおいた歩得』もしくは『歩数計』を活用しての参加
- ◆実施期間：令和2年10月1日(木)~11月19日(木)の50日間
- ◆特 典：チーム全員が基準を満たしたチームに報奨品をプレゼント
チーム平均歩数が多かった上位3チームに対し、表彰式&賞品もあります。
おおいた歩得で参加される方は、ミッションポイントもGETできます。

コロナに負けるな！



※詳細は、市報と一緒に配布した「ウォーキング選手権のカード」をご覧ください。