

市民健診・がん検診等の実施に関するお知らせ

市民健診・がん検診等は、以下の検診施設および加入する各保険者が契約する医療機関等で受診できます。なお、公民館等の地区巡回による集団健(検)診は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止しており、再開は場所や時期も含め未定です。受診を希望する人は以下の検診施設などでの受診をお願いします。

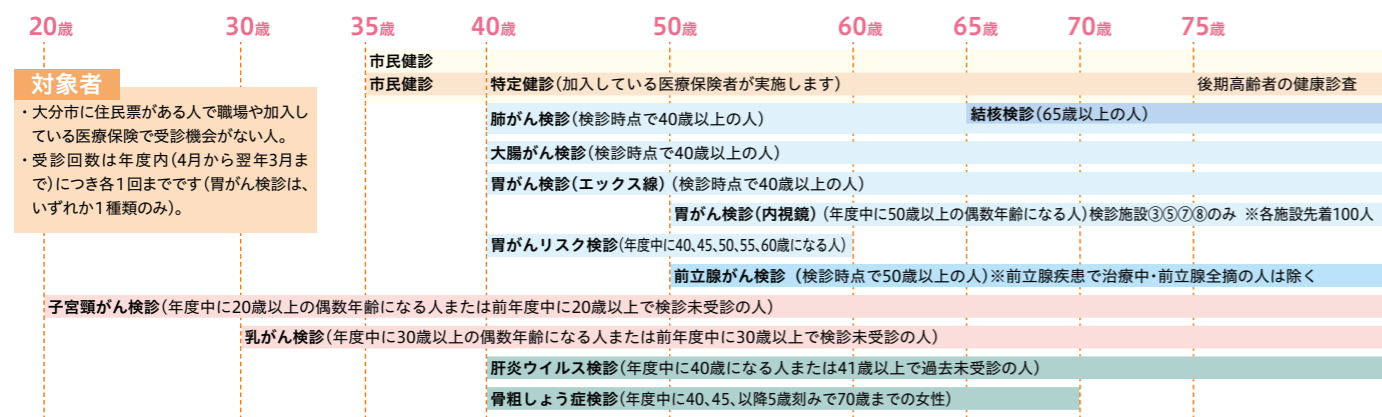
受診可能な検診施設(電話予約が必要です)

地区	検診施設名	電話番号
中央	①県地域保健支援センター(大字駄原)	☎532-2167
	②おおいた健康管理センター(大字古国府)	☎547-1111
	③大分労働衛生管理センター(高城南町)	☎552-7788
大在	④敬和会健診センター(大字志村)*	☎503-5918
植田	⑤三愛総合健診センター(大字市)	☎542-6733
	⑥県地域成人病検診センター(大字宮崎)	☎569-2211
大南	⑦天心堂健診・健康増進センター(大字中戸次)	☎597-5254
市外	⑧県厚生連健康管理センター(別府市)	☎0977-23-7112

※④敬和会健診センターについては、センター閉鎖に伴い2年6月末をもって新規予約の受け付けを終了します。

受診する場合は以下のことに気を付けましょう

- 受診当日、発熱や呼吸器症状、倦怠感がないかなど、体調を確認して受診しましょう。体調不良があれば、無理せず受診日を変更してください。
- 感染予防のため、マスクを着用して受診しましょう。
- 帰宅後は、うがい・手洗いを十分に行いましょう。



1歳6か月児健康診査 無料

■日時・場所・対象の生年月日:市ホームページをご覧ください。保健所健康課へ。 ■健診内容:測定、内科・歯科診察、フッ化物塗布(希望者は400円必要)、相談 ■持参品:母子健康手帳、1歳6か月児健康診査質問票 ■その他:3月以降の健診を中止したことで、2歳を過ぎた人はご連絡ください。 ☎保健所健康課☎536-2516

3歳児健康診査 無料

■日時・場所・対象の生年月日:市ホームページをご覧ください。保健所健康課へ。 ■健診内容:測定、内科・歯科診察、尿・視聴覚検査、相談 ■持参品:母子健康手帳、3歳児健康診査質問票、尿 ■その他:3月以降の健診を中止したことで、4歳を過ぎた人はご連絡ください。 ☎保健所健康課☎536-2516

女性のためのがん検診無料クーポン券を送付します

■対象:2年4月20日時点で、大分市に住民登録をしている女性で、下記の生年月日の人
■子宮頸がん検診 無料クーポン券の対象者

年齢	生年月日
20歳	平成11年4月2日～平成12年4月1日

■乳がん検診 無料クーポン券の対象者

年齢	生年月日
40歳	昭和54年4月2日～昭和55年4月1日

なお、7月中旬に無料クーポン券を送付予定です。2年4月1日から無料クーポン券が届くまでの間に、市の実施するワンコイン(500円)の子宮頸がん・乳がん検診を受診された人については、自己負担金を申請によりお返ししますので、保健所健康課にお問い合わせください。 ☎保健所健康課☎536-2562

すくすく赤ちゃんルーム(育児教室) 無料

月日	場所	月日	場所
7/8(水)	明治明野公民館2階	7/16(木)	植田市民行政センター2階
7/22(水)	大南市民センター2階	7/30(木)	保健所3階
7/9(水)	大分南部公民館2階	7/17(金)	保 健 所 3 階
7/10(金)	大分南部公民館2階	7/20(月)	保 健 所 3 階
7/14(火)	鶴崎市民行政センター3階	7/21(火)	坂ノ市市民センター2階
7/28(火)	原新町子どもルーム	7/31(金)	大在市民センター2階
7/15(水)	原新町子どもルーム		

■対象:元年7月～2年1月生まれの乳児と保護者(毎月1回、満1歳になる月まで同じ場所での参加となります) ■時間:午前10時～11時30分 ■内容:親子遊び、育児について意見交換、健康講話など ■申込み:先着順で受け付けます。Eメールで、件名「すくすく赤ちゃんルーム申込み」、希望月日・場所(第3希望まで)、住所、乳児の氏名(ふりがな)、生年月日、性別、保護者氏名、電話番号を、6月15日(月)～25日(木)に子育て交流センター(kosodatekoryu@city.oita.oita.jp)へ。 ☎子育て交流センター☎576-8740

かるがもひろば 無料

■日時:おおむね毎月第1月曜日(変更の場合あり) 午前10時～正午 ■場所:保健所3階 ■対象:多胎妊婦、おおむね6か月～満3歳の多胎児とその保護者 ■内容:保育士・保健師による親子遊び、育児の情報交換など ■申込み・☎ 電話で、中央保健センター☎536-2516へ。

大分赤十字病院健康講座 無料

■日時:6月22日(月) 午後2時～3時30分 ■場所:大分赤十字病院管理棟 5階大会議室 ■内容:「災害時の医療について」 ■講師:吉住 文孝氏(医療社会事業部長) ■申込み:不要 ☎大分赤十字病院社会課☎532-6181

こころの健康について考えてみませんか

仕事や生活に変化が生じてストレスを感じたとき、こころやからだに眠れない・イライラする・不安が強い・身体の調子が悪いなど、さまざまな変化が起こることがあります。

これは、『どなたにでも起こりうる、正常な反応』であり、時間の経過で自然に回復することが多いものです。

少しでも乗り越えやすくするために

1. 休息を取りましょう。
2. 食事や水分を十分に取らしましょう。
3. お酒やカフェイン(コーヒー、緑茶、紅茶等)の取り過ぎに注意しましょう。
4. 心配や不安を一人で抱えずに、周りの人と話しましょう。
5. お互いに声を掛けあいましょう。

適度な運動を心掛けたり、自宅のできる活動を楽しむことも大切です。正しい情報と知識を得るようにしましょう。さまざまな情報で不安になるときは、一日の決まった時間にニュースを見るなどして、情報を取り入れ過ぎないようにしましょう。



こころの状態を自己チェックしてみましょう

うつ病等心の不調は、早期に発見し、きちんと治療することが大切です。

うつの自己チェック

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
- 自分が役に立つ人間だと思えない

これらのうち、2つ以上当てはまり、その状態が2週間以上、ほとんど毎日続いていて、生活に支障が出ている場合、うつ病の恐れがあります。かかりつけ医や専門医の受診をお勧めします。



周囲の人が気付く、うつを疑うサイン

- 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- 体調不良の訴え(身体の痛みや倦怠感)が多くなる
- 仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
- 周囲との交流を避けるようになる
- 遅刻、早退、欠勤(欠席)が増加する

「こころの体温計」でストレスチェックしてみませんか

パソコン・携帯電話から簡単な質問に答えると、結果と相談窓口などの情報が表示されます。

大分市 こころの体温計はこちらから▶



その悩み 抱え込まずに 相談を

誰に相談したらよいか分からないときは、専門の相談窓口をご利用ください。

《こころの健康に関する相談》無料 ☎536-2852

■保健師による精神保健福祉相談

こころの悩みや不安など心の健康に関する電話相談・来所相談を受けています。実施日:月～金曜日(祝日、年末年始を除く) 時間:午前8時30分～午後5時15分 場所:保健所内 ※来所相談は予約が必要です。

■精神科の嘱託医による面接相談

実施日:第2・3・4火曜日(祝日、年末年始を除く) 時間:午後1時～4時 場所:保健所内 ※事前予約が必要です。



みまもんきー(機守もんきー)



▲その他の相談はこちらから

☎保健所保健予防課 ☎536-2852