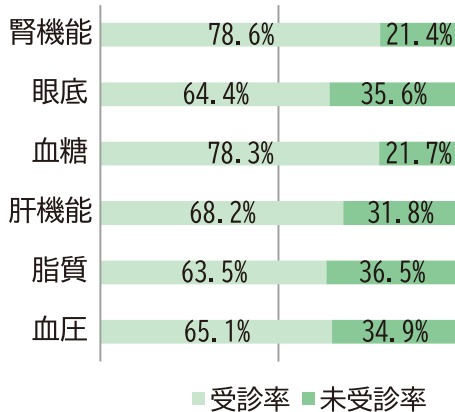


「紹介状」放置していませんか？

昨年度の健診結果、要精密検査・要再検査だった方、医療機関への受診はお済みですか？

令和元年度特定健診精密検査受診状況



2～3割の方が未受診です。未受診の方は、今年度の健診を受ける前に、まずは紹介状を持って医療機関を受診しましょう。

※4月時点

6月11日から総合健診が始まります

当日申込は受け付けません。申し込みがお済みでない方は、事前に役場子育て健康支援課健康推進班（1階⑥番窓口）までお申し込みください。

【健診当日に持ってくる物】

39歳以下の方	健診セット、自己負担金
40歳以上の方	医療保険証、 保険者が発行した受診券、 健診セット、自己負担金

※詳しくは、4月に全戸に郵送した「総合健診申込書」の同封書類をご確認ください。

健診日程：11日(木)、12日(金)、15日(月)

29日(月)、30日(火)、7月2日(木)

受付時間：午前8時30分～10時30分

(受付開始前後の混雑を避けるため受付時間を延長しています。)

※受診時のお願い

受診当日の朝、ご自宅で体温測定し体調確認をしてください。体調の悪い方は受診をお控えください。会場ではマスク着用をお願いします。

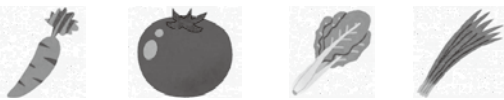
6月は食育月間

野菜をしっかり食べていますか？

1日の野菜の目標量は合計で350g（1食あたり120g）
☆食べきれない場合は、緑黄色野菜を優先して食べましょう。

緑黄色野菜：色濃い野菜

人参、かぼちゃ、ピーマン、トマト、小松菜、にらなど



1食（120g）の目安

両手のひらにのる量	生野菜
片手のひらにのる量	加熱野菜

5月31日～6月6日 禁煙週間



6月の健康カレンダー

○乳幼児健診・健康相談

場所 くすまちメルサンホール



4か月児健診 R.2.2月生まれ	26日(金)
7か月児健診 R.1.11月生まれ	26日(金)
11・12か月児健康相談 R.5月、6月生まれ	10日(水)
1歳6か月児健診 H30.11月、12月生まれ	24日(水)
3歳児健診 H28.11月、12月生まれ	17日(水)

※受付時間は通知をご確認ください。

○母子手帳交付

5日(金)、19日(金)、7月3日(金)

時間：午前9時～午後4時

場所：玖珠町役場1階 ⑥番窓口

