

健康

平成30年度最後の集団健(検)診です  
～健康診査とがん検診をセットで受けましょう～

健康増進課（津山すこやか・こどもセンター内） ☎32-7009

2月14日(木)～16日(土)は、平成30年度最後の集団健(検)診日です。14日(木)は、仕事や家庭の都合で日中の受診が難しい人のため、午後5時～6時30分の時間帯を設けています。

自分の健康状態を確かめるため、年に一度は健(検)診を受けましょう。

ところ 津山すこやか・こどもセンター

申込方法 予約専用電話（健康増進課☎32-7009）または市ホームページから申し込む（先着順）

健(検)診名	対象	料金		受付時間		
		69歳以下	70歳以上	2月14日(木)	2月15日(金)・16日(土)	
特定健診	40～74歳の津山市民健康保険の被保険者	500円		8:00～10:00	8:00～10:00	
高齢者健診	後期高齢者医療制度の被保険者		500円			
結核・肺がん検診	結核：65歳以上の人 肺がん：40歳以上の人	400円	200円	13:00～14:00	8:00～10:00	
大腸がん検診	40歳以上の人	500円	300円	17:00～18:30		
前立腺がん検診	50～69歳の男性	500円				
肝炎ウイルス検診	40歳以上で未受診の人	600円	300円			
胃がん検診 (エックス線検査)	40歳以上の人	1,300円	500円	8:00～10:00		
子宮頸がん検診	20歳以上の女性	1,300円	500円			
乳がん検診	視触診のみ	40歳以上の女性 (偶数年齢)	400円	200円	13:00～14:00	13:00～14:00
	視触診・マンモ グラフィ併用	40歳以上の女性 (奇数年齢)	1,700円	600円	17:00～18:30	

※がん検診の対象年齢は平成31年4月1日現在です

※受診券の再発行や、がん検診などの無料券(対象：市民税非課税世帯の人など)の発行ができます(印鑑要)

医療 高齢者肺炎球菌の予防接種を受けましょう(期限3月31日)

健康増進課（津山すこやか・こどもセンター内） ☎32-2069

「肺炎球菌」は、高齢者の肺炎の中で最も多い原因です。予防するワクチンを接種しましょう。

予防接種法に基づく定期接種

対象 次のいずれかに当てはまる人

- ①平成30年度中に65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳になり、津山市が実施する任意接種を過去に受けていない
- ②60～64歳で、心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害を有する



接種費用 5,120円(3,000円の助成後の金額です)

接種場所 県内の協力医療機関(予約要。対象の医療機関は、市のホームページで確認可)

津山市が実施する任意接種

対象 70歳以上で、定期接種の対象外の人(過去に助成を受けた人は対象外)

接種費用 各医療機関の自己負担額から3,000円を引いた額(事前に助成券の申請が必要です)

接種場所 津山市医師会協力医療機関(予約要。対象の医療機関は、市のホームページで確認可)

選挙

岡山県議会議員と津山市議会議員の選挙が行われます

岡山県選挙管理委員会(東庁舎1階) ☎32-2143

平成31年は、統一地方選挙の年です。津山市でも、岡山県議会議員選挙(3月29日告示)と津山市議会議員選挙(4月14日告示)が行われます。皆さん、投票に行きましょう。

岡山県議会議員選挙

投票日 4月7日(日)午前7時～午後6時

投票所 指定された投票所

期日前投票 3月30日(土)～4月6日(土)午前8時30分～午後8時

期日前投票所 市役所東庁舎、加茂支所、阿波出張所、勝北保健福祉センター、久米支所

投票できる人 平成13年4月8日までに生まれ、かつ、平成30年12月28日までに転入の届け出をした人または住民登録された人で、投票日現在で引き続き津山市内に住所を有する人(県内に転出した人は、投票できる場合があります)

※候補者の氏名、政見などを掲載した選挙公報は、投票日の前日までに、新聞(朝刊)への折り込みで、各世帯に配布します。朝刊を購読していない人で、選挙公報の郵送を希望する場合は、選挙管理委員会までご連絡ください

津山市議会議員選挙

投票日 4月21日(日)午前7時～午後6時

投票所 指定された投票所

期日前投票 4月15日(月)～20日(土)午前8時30分～午後8時

期日前投票所 市役所東庁舎、加茂支所、阿波出張所、勝北保健福祉センター、久米支所

投票できる人 平成13年4月22日までに生まれ、かつ、平成31年1月13日までに転入の届け出をした人または住民登録された人で、投票日現在で引き続き津山市内に住所を有する人



明るい選挙キャラクター めいすいくん

運動

健康づくりはガラスハウスで

岡山県ガラスハウス(大田) ☎27-7140

介護認知症予防体操

座って行う体操なので、体力に自信が無い人も、ぜひご参加ください。

とき 2月3日(日)・10日(日)・17日(日)・24日(日)午前10時30分～11時15分

対象 手すりにつかまらず立つ、座る動作ができる人

定員 各日15人(先着順)

参加費 1回500円

申込方法 電話または窓口で直接申し込む

締め切り 各開催日の前日



骨密度測定会

とき 2月3日(日)・4日(月)・6日(水)午前11時～午後4時

対象 20歳以上の人

参加費 1人300円

申込方法 電話または窓口で直接申し込む(当日受付可)

「初心者クロール」ワンポイントレッスン

水が苦手な人から、クロールの基本を身に付けたい人まで指導します。

とき 2月6日(水)・13日(水)・20日(水)・27日(水)午後2時～2時45分

対象 16歳以上で、これから水泳を始めたい人

定員 各回3人

参加費 1回1,000円(レッスン終了後、1時間分のプール利用料金含む)

申込方法 電話または窓口で直接申し込む

締め切り 各開催日の前日

ガラスハウスキッズデー「子ども100円プール」

とき 2月10日(日)・11日(月・祝)午前10時～午後8時

料金 小学生以下=1人100円、  
その他の人=1人600円

※フィットネスの料金は含みません

