

市役所からのお知らせ

松浦市特定事業主行動計画
(後期計画)を策定しました

問 政策企画課人事係

☎内線303

松浦市では、次世代育成支援対策推進法および女性の職業生活における活躍の推進に関する法律に基づき、職員が仕事と子育てを両立させるため、また、女性の活躍推進を着実に前進させるため、「松浦市特定事業主行動計画」を策定しています。今回、令和3年度から令和7年度の5年間を計画期間とし、「松浦市特定事業主行動計画（後期計画）」を策定しました。計画では、職員の勤務環境について、妊娠中や出産後における配慮、男性職員の子育て目的の休暇取得の促進、育児休暇等取得しやすい環境の

整備、時間外勤務の縮小などについて目標や取り組みを定めています。

計画全文は、市ホームページから確認できます。

(<https://www.city-matsunura.jp/top/shiseijoho/shiyakusyoyo/2269.html>)

「松浦市青少年親善使節団」の派遣を中止します。

問 松浦市国際親善協会事務局
(生涯学習課内) ☎内線341

夏休みに中高生が姉妹都市のマツカイ市を訪問する「松浦市青少年親善使節団派遣事業」は、コロナウイルス感染症拡大防止のため、昨年に引き続き今年も中止となりました。

ご理解の程よろしく願います。

4月～7月は「健康づくりチャレンジ期間」です！ 野菜は毎食必ず食べましょう

問 健康ほけん課健康推進係 ☎内線129、166

◆長崎県民の野菜摂取量はどのくらい？

長崎県民の野菜摂取量は1日平均256gで、厚生労働省が定める1日の目標値350gと比較すると、約100g不足しています。

◆どのくらい食べたらいいの？

野菜料理1品で約70gの野菜が摂れると考えた場合、毎食1品追加することで、目標量の350gに近づくことができます。

◆松浦市の現状は？

松浦市では、毎食野菜を食べる人の割合は、3～5割程度で、特に若い世代ほど不足している傾向にあります。どの世代においても、野菜を積極的に摂取する必要があります。

◆野菜を沢山食べるコツは？

- ・豚汁やポトフなど汁物を具沢山にする。
- ・生野菜だけでなく、加熱することで、かさを減らす。
- ・冷凍野菜などのカット野菜を活用する。

◆野菜を食べるといいこといっぱい！

野菜にはビタミン・ミネラル、食物繊維が多く含まれており、健康維持や生活習慣病の予防に役立ちます。1日350gを目標に野菜は毎食必ず食べましょう。



●肺炎球菌予防接種送付文書のお詫び

令和3年度肺炎球菌予防接種について対象者の人へ案内を送付していましたが、送付日に誤りがありました。お詫びして訂正します。 (誤) 令和2年3月19日 (正) 令和3年3月19日

成人式の名称を変更します

問 生涯学習課社会教育係

☎内線341

民法が改正され、令和4年4月1日から成年年齢が18歳に引き下げられます。

成年年齢の引き下げに伴い、「松浦市成人式」の名称を変更します。

民法改正後は、「松浦市成人式」の名称を「二十歳のつどい（仮称）」に変更し、従来どおり20歳を対象に実施します。

※令和4年度（令和5年1月4日開催予定）から変更します。



後期高齢者医療健康診査の受診は申込が必要です

問 健康ほけん課健康推進係

☎内線168

後期高齢者医療の被保険者で、健康診査の受診を希望される人は、健康ほけん課へ申し込みをお願いします。

申し込みを受付後、健康診査受診券など関係書類を郵送いたします。

健康診査は無料で受診できますが、年度内に2回以上受診された場合は全額自己負担となりますので、ご注意ください。

なお、すでに住民（集団）健診の申し込みがお済みの方には、受診券を送付いたしません。

【申込方法】

問い合わせ先へ電話連絡

【受付期間】

5月から翌年3月まで

国民健康保険短期人間ドック・脳ドックの受診者を募集！

問 健康ほけん課国保・年金係 ☎内線 109・126

対象者	以下の条件すべてに当てはまる人 ○松浦市国民健康保険の被保険者で令和2年度までの国民健康保険税を完納されている人 ○令和4年3月末で40歳～74歳になられる人（昭和22年4月2日～昭和57年4月1日生まれの人）
受付期間	5月6日（木）～31日（月）（土・日・祝日を除く）
受付場所	健康ほけん課 国保・年金係（1階⑤番窓口）・各支所・出張所 ※保険証をご持参ください。
定員	短期人間ドック109人、脳ドック42人 ※「短期人間ドック+特定健診」または、「脳ドック+特定健診」での受診となります。 ※短期人間ドックと脳ドックの重複はできません。 ※申込受付は先着順とし、定員になり次第終了となります。
検査期間	各医療機関で異なります。
費用（自己負担額）	5,000円
健診できる医療機関	短期人間ドック…菊地病院、福島診療所、松浦中央病院 脳ドック…西田病院（伊万里市）
検査にかかる時間	3～4時間
検査内容	○短期人間ドック…特定健康診査（※1）、胸部X線（直接撮影）、胃の検査、ヘリコバクター・ピロリ菌感染検査、腹部超音波検査、便潜血検査、肝機能検査、骨密度測定、心電図検査 《オプション》前立腺癌腫瘍マーカー測定（中高年男性対象 別負担）（血液検査で測定しますので時間はかかりません。） ○脳ドック…特定健康診査（※1）、MRI撮影 （※1）特定健康診査とは、内臓脂肪の蓄積度をみるための腹囲の測定や血糖・脂質・血圧などの検査とともに、問診票を用いて喫煙歴などを調べます。その結果から、メタボリックシンドロームの該当者・予備群を診断・判定します。