

※イベント・試験等は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、延期または中止する場合があります

健康づくりについて
学んでみませんか

問 健康ほけん課健康推進係
☎内線166

食生活改善推進員の皆さんと一緒に講習会を受講してみませんか。

『食生活改善推進員』は、地域の健康づくり教室で、調理実習等を通して健康的な食生活を送るための知識や食の大切さを伝えるボランティア活動をしています。

【内容】

健康づくりのための講習会（調理実習および講話）

【日程・場所】

○松浦地区

松浦市保健センター
（すこやか青プラザ3階）

- ・5月26日（木）
- ・7月28日（木）
- ・9月29日（木）

○福島地区

福島保健センター

- ・5月31日（火）
- ・7月11日（月）
- ・10月6日（木）

○鷹島地区

鷹島開発総合センター

- ・5月24日（火）
- ・7月21日（木）
- ・9月30日（金）

※上記以降の実施日については、お問い合わせください。

【時間】

午前10時～午後2時

【対象者】講習会修了後に地域でボランティア活動が実践できる人

※食生活改善推進員になるには、全6回受講する必要があります。

今年度すべての講習会を受講できない場合、次年度以降も継続して受講が可能です。

【申込期間】 随時

ご都合のよい日程から受講可能です。

【申込方法】

問合せ先へお電話ください。



▲講習会の様子

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・125・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3年度までの国民健康保険税を完納されている人 ○令和5年3月末で40歳～74歳になられる人（昭和23年4月2日～昭和58年4月1日生まれの人） |
| 受付期間 | 5月2日（月）～31日（火）（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110人、脳ドック40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。 |

後期高齢者医療健康診査 の申し込み

問 健康ほけん課健康推進係

☎内線 129

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いたします。

申込後、健康診査受診券など関係書類を郵送します。

健康診査は無料で受けることができますが、年度内に2回以上受診する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人は、受診券を会場で配布します。

【申込方法】

問合せ先へお電話ください。

【受付期間】

5月2日（月）

～令和5年3月31日（金）



子どもの感染症と予防

問 子育て・こども課子育て支援係 ☎内線 148

子どもは、母親から病気に対する免疫をもらって生まれてきますが、その免疫力も徐々に弱まり、生後2～3か月もするとさまざまな感染症にかかりやすくなります。

子ども自身で免疫を作って、病気を予防する必要があり、その助けとなるのが予防接種です。

子どもは発育と共に集団生活や外出などで人と接する機会が多くなり、まわりで流行する感染症の種類は多く、容易に感染します。

予防接種で予防できる病気に関しては、予防接種を受けることが最善の方法です。しかし、それでは防げない感染症も数多くあります。

子どもはさまざまな感染症とつきあいながら、病気に負けない免疫力や体力をつけて育っていきます。

予防接種や日常生活習慣（手洗い・うがいなど）の徹底で感染予防につとめましょう。



—住宅用火災警報器の定期的な点検を！—

消防だより



問 消防本部消防課予防係

☎ 0956-72-1211

風水害に備える

風水害は毎年のように必ず起こります。そして、ひとたび起これば広範囲かつ甚大な被害をもたらします。日頃からの備えと、いざという時の冷静かつ迅速な行動で風水害に備えましょう。

日頃の備え

- ・ハザードマップで危険箇所の確認
- ・非常時の持ち出し品を準備
- ・家族との連絡手段を決める

非常時の対応

- ・気象や災害に関する情報を随時確認
- ・避難情報が発令されたらすぐに避難を開始

