

市役所からのお知らせ

違反広告物県下一斉点検のお知らせ

問 都市計画課 都市計画係

☎ 内線 253・235

9月1日～10日の「屋外広告物適正化旬間」に合わせ、広告物の点検を行います。

電柱や街路樹などにはり紙、はり札など、広告旗または立看板などを掲出することは、松浦市屋外広告物条例で禁止されています。

違反広告物は早急に撤去してください。撤去されない場合は、指導を行います。

なお、自己所有地であっても広告物の設置が禁止されたり、市の許可が必要となる場合があります。

ご不明な点がありましたら、問合せ先までご連絡いただるか、ホームページをご確認ください。



▲市ホームページ

後期高齢者医療制度の窓口負担割合を見直します

問 健康ほけん課

国保・年金係 ☎ 内線 126

後期高齢者医療保険に加入している方で、現在、医療機関での窓口負担割合が1割の方のうち一定以上の所得がある方については、令和4年10月1日から負担割合が「2割」となります。現在お持ちの被保険者証は有効期限が9月末までとなつていきますので、10月からの負担割合が記載された新しい被保険者証を9月中に発送します。



▲10月以降の被保険者証（見本）

9月10日～16日は自殺予防週間です



問 健康ほけん課健康推進係 ☎ 内線 129・166

自殺は特別な問題ではなく、身近に起こりうる問題です。過労や失業・生活困窮、育児・介護疲れ、健康上の問題など、さまざまな要因が重なり深刻化した場合に、危機的な状況となります。

身近な人にいつもと様子が違う人がいませんか

変化に気づいたら、体調への気遣いなど、声をかけてみてください。

もしも悩みなどを打ち明けられた時は、常識や理想論で説得することはせず、まずは真剣に話を聞き、気持ちを受け止めるようにしましょう。

あなたは深刻な悩みを抱えていませんか

相談できる身近な人がいない時、相談を受けたが解決が難しい時など、相談機関を活用することも有効です。

相談機関

こことここのほっとライン@ながさき

長崎県では、令和4年8月から SNS 相談窓口が開設されました。

さまざまな悩みを持つ方へ、専門の相談員が SNS (LINE) を通じて、相談・支援を行います。

【相談無料】

次の QR コード読み取り、LINE 友だち登録の上ご利用ください。



まもろうよこころ

(厚生労働省：支援情報検索サイト)



急な体調不良で困ったら

『9月9日は救急の日、9月4日～10日は救急医療週間』

問 健康ほけん課健康推進係 ☎ 内線 168

夜間や休日の時間外診療は、あくまで緊急の対応です。できるだけ平日の診療時間内にかかりつけ医の医療機関を受診しましょう。急な体調不良で困ったときのために、次の連絡先を確認しておきましょう。

迷ったらまず電話！

診察時間外の急な体調不良…
救急車を呼んでいいのかな？
空いている医療機関はどこかな？

子どもが急な病気・けが…
家庭での応急処置は？
受診するべき？

その他、救急に関する
情報を市ホームページ
にまとめていますの
で、次のQRコードよ
りご確認ください。



救急医療機関案内（24時間受付）

よいきゅうきゅう
☎ 0956-72-4199

松浦市消防本部

状況を聞き取りし、受診の有無や医療機関の紹介を行います。

長崎県小児救急電話相談センター

8000 または
☎ 095-822-3308

平日・土曜 午後6時～翌朝8時

日曜・祝日 24時間対応

家庭での対処方法や医療機関の受診の要否について看護師、保健師または必要に応じて小児科医が対応します。

できることから健康づくりを実践しましょう！

問 健康ほけん課 健康推進係 ☎ 内線 129・166

健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間）を伸ばすためには、運動習慣の定着や食生活を改善し、生活習慣病を予防することが重要です。そこで、健康づくりを実践してもらうために毎年9月を「健康増進普及月間」、「食生活改善普及運動月間」としています。食生活を改善するために、「今より10分多く身体を動かす」、「毎日野菜プラス1皿」、「食塩摂取量を減らす」など、ご自身ができることから取り組んでみましょう。

減塩のポイント



めん類の汁は半分残す。

→ 約2～3gの減塩

調味料は「かける」より「つける」。

→ 約1/2量の減塩

汁物やスープは具沢山にして汁を半分にする。

→ 約1/2量の減塩