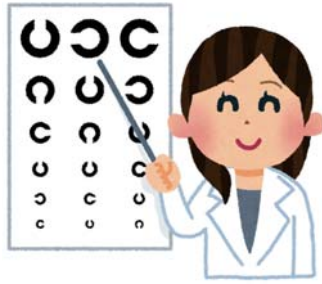


10月10日は
「目の愛護デー」

問 健康ほけん課健康推進係
☎内線 168

今年のスローガンは「守ろう目の健康、防ごうアイフレイル」年に一度の眼科検診で健康寿命をのばしましょうです。
加齢に伴う目の衰えにさまざまな外的要因が加わり、目の機能が低下した状態、またそのリスクが高い状態を「アイフレイル」といいます。
日常生活に支障をきたす前に年に一度、眼科専門医に診てもらい、健康寿命を延ばしましょう！



行政相談所

問 総務課行政係 ☎内線 321
福島支所 ☎内線 37

国の行政機関などが行っている仕事やサービスについて、意見や苦情、要望などはありませんか。
次のとおり行政相談所を開設しますので、お気軽にご相談ください。

●松浦会場

【日時】

10月12日（木）

午前10時～午後4時

【場所】市役所別館会議室

【行政相談委員（敬称略）】

森 三佐子

☎0956-75-0491

木坂 毅文

☎0956-72-0319

●福島会場

【日時】

10月20日（金）

午前10時～午後2時

【場所】福島保健センター

【行政相談委員（敬称略）】

徳田 芳朗

☎0955-47-2422

健康診断の結果を生活習慣病予防につなげましょう



問 健康ほけん課健康推進係 ☎内線 129

健康診断は現在の体の状態を確認するためのものです。

毎年健診を受けることで、自覚症状がない早い段階で身体の変化を見つけることができ、病気の早期発見や生活習慣を見直す機会となります。健診結果の内容をよく確認しましょう。

以下のことに取り組み、生活習慣病を予防しましょう。

- ①肥満に注意する ②甘いものは適量を守る ③運動習慣をつくる
- ④アルコールは適量を守る ⑤食物繊維を積極的にとる ⑥禁煙する

～健康づくり教室を開催します～

生活習慣病予防に役立つ食事のとり方や運動の取り入れ方をテーマに健康づくり教室を開催します。生活習慣を振り返るきっかけづくりのために、ぜひご参加ください。

【日程】

鷹島地区…10月24日（火）高齢者生活福祉センター（水仙苑）

福島地区…11月7日（火）福島保健センター

今福地区…11月27日（月）東部交流センター

御厨地区…12月6日（水）御厨公民館

志佐地区…12月8日（金）松浦市保健センター

【時間】午前10時30分～正午（受付…午前10時～10時30分）

【内容】健康づくりに関する講話および運動実技 【対象】市内に住所のある20歳以上、開催日までに健診を受診され、健診結果を持っている人

【準備する物】ご家庭のみそ汁、電卓、健康診断結果 ※当日は動きやすい服装でご参加ください。

【申込期限】開催日の1週間前まで 【問合せ・申込み先】上記の問合せ先までご連絡ください。



漁業の実態調査にご協力ください

問 政策企画課企画統計係

☎内線 313

農林水産省が、「2023年漁業センサス」を実施します。

この調査は、5年に1回実施されている、漁業を取り巻く環境の実態と変化を明らかにする調査です。

【対象者】

市内の指定調査区内、すべての漁業経営者（会社などの団体経営者を含む）

【調査時期】

11月1日を基準として調査を行います。10月中旬頃から統計調査員が、調査をお願いする漁業関係者の皆さんへ調査書類をお配りします。

【回答方法】

インターネット回答または調査員への提出調査へのご協力をお願いします。



漁業センサス

インフルエンザ予防接種費の一部助成

問 ①②健康ほけん課

健康推進係 ☎内線 168

③子育て・こども課
子育て支援係 ☎内線 148

インフルエンザ予防接種費の一部を助成します。

【補助対象者】

松浦市に住民登録している人のうち、次のいずれかに該当する人。

- ① 接種当日65歳以上の人
- ② 60歳～64歳の人で、心臓や腎臓・呼吸器・免疫機能に一定の障害がある人（医師の診断書または身体障害者手帳の提示が必要です）
- ③ 接種当日生後6か月から18歳（高校3年生相当）までの人

【接種期間】

10月2日（月）
～令和6年2月29日（木）

【申込方法】

事前に予約が必要です。（予約は接種日1か月前から可能）
接種希望の人は、直接医療機関へお申し込みください。

【接種回数】

①②の高齢者等は、1人1回接種

③12歳以下は、1人2回接種（1回目から2回目の間隔は2～4週）

13歳以上は、1人1回接種
※接種の際は、必ず母子健康手帳を持参してください。

【接種料金（1回あたり）】

①②の高齢者等
自己負担1,500円

③18歳までの人
自己負担1,000円
※生活保護受給者は無料。
ただし、医療機関窓口で「生活保護受給証」の提示が必要です。

【実施医療機関】

①②高齢者等はかかりつけの医療機関へお尋ねください。

③乳幼児から18歳（高校3年生相当）までの人は松浦市内の予防接種実施医療機関へお問い合わせください。市外の医療機関での予防接種を希望される場合は、事前に子育て・こども課へお問い合わせください。

子育て中のみなさん 一緒におもちゃを作りながら、子育てのことなど語り合いませんか

問 子育て・こども課子育て支援係 ☎内線 148

おもちゃを作りながら、楽しい時間をすごしませんか？

子育て中のママやお家の方、おもちゃ作りに興味のある人、裁縫が苦手な人も大歓迎です！お子さんはスタッフがお世話しますのでお気軽にご参加ください。

【日時】10月19日（木）午前9時30分～正午

※作業時間は1時間30分程度、完成したら途中で帰っていただいてもかまいません。

【場所】松浦市保健センター（すこやか青プラザ 3階）

【作るもの】音のなるぬいぐるみ

（作業過程の途中までは、母子保健推進員が準備していますので、続きの作業をしてもらいます）

【費用】無料 【持参するもの】裁縫道具（なくてもかまいません）

【主催】松浦市母子保健推進員

【申込期限】10月12日（木） 問合せ先まで申し込みをお願いします。

