

『食生活改善推進員養成講座』の受講生募集

健康ほけん課健康推進係
☎内線166

「食生活推進員」は、地域での子供料理教室や男性料理教室などに参加しながら、健康な食生活を送るための知識や食の大切さを伝える、子どもから高齢者までの健康づくりをお手伝いするボランティア活動員です。

料理や食べることに興味があり、地域で活動したいという皆さん、仲間と一緒に健康づくりの輪を広げていきませんか。男性の参加もお待ちしております。

【日程】

- (全6回) 午前10時～午後3時
- 第1回…10月20日(木)
- 第2回…11月29日(火)
- 第3回…12月22日(木)
- 第4回…平成29年 1月25日(水)
- 第5回…平成29年 2月23日(木)
- 第6回…平成29年 3月16日(木)

【場所】松浦市保健センター

【内容】健康づくりのための講

話と調理実習、運動実技
【対象者】健康づくりに興味があり、講座修了後に食生活改善員として地域でのボランティア活動が実践できる人

【募集人員】15人程度

【費用】調理実習の食材費として1回につき2000円

【申込み期限】9月23日(金)

【申込・問合せ】
健康ほけん課健康推進係
福島保健センター
☎0955-41-3005

☎0955-48-3111
鷹島支所

国民健康保険「短期人間ドック」追加募集

問 健康ほけん課国保・年金係
☎内線119

【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、平成27年度までの国民健康保険税を完納されている人

○昭和17年4月1日～昭和52年3月31日生まれの人

○平成28年度特定健診を受診されていない人

【受付期間】

9月1日(木)～23日(金)
※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)

【定員】

15人程度

※短期人間ドックと特定健診併せての受診となります。

【検査期間】

10月3日(月)～平成29年1月31日(火)※医療機関により、実施日、時間に制限があります(要予約)。

【費用(自己負担額)】

5,000円※平成29年3月末で40歳の人は無料。

【検査機関】

菊地病院、武部病院、押淵医院、江藤医院、福島診療所、中央診療所、伊万里松浦病院

【検査にかかる時間】

3～4時間
特定健康診査、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

※希望者のみ：前立腺検診(中高年男性対象)

1,447円(別負担)

あなたが大切～目をそらさないで～命を守るために～

問 健康ほけん課健康推進係
☎内線129、166

9月10日～16日は
自殺予防週間です

平成26年の全国の自殺者数は25,218人と近年減少傾向を示しながらも、依然として多くの人が自ら命を絶つてい

ます。松浦市でも年間6～9人が大切な命を自ら絶つている現状です。自殺は決して特別なことではなく、誰にでも起こり得ることです。自殺の予防のために、関心と理解を深めることは大切なことです。

《心の危機のサインを理解する》
自殺の危険が高い人は、心の危機のサインを多く認めることがあります。特に多いのはうつ病の症状で、「眠れない」「憂うつな気分が不安だ」「やる気がでない」などがあります。そして病状が進み自殺の危険が高くなると「自殺をほのめかす」言動がみられるようになります。

《周囲の気づきが大切》
本人のこころの健康の不調に、家族や職場の仲間など周囲

の人が最初に気づくことは少なくありません。心の危機のサインに気づいたら、声をかけ、真剣に耳を傾けて、本人の感情を理解してあげましょう。

また、専門の相談機関につなぐことで、適切な対応を行い、かけがえのない命を守るができます。そのような相談機関があることを知っておきましょう。

あなたの相談を待っている相談機関があります。1人で悩むより、まずは相談してみましょう。

○自殺予防いのちの電話
☎0120-738-556

(毎月10日、午前8時～翌午前8時)

○長崎いのちの電話
☎095-842-4343

(年中無休、午前9時～午後10時)
(第1・3土曜、午前9時～翌午前9時)

○長崎県東北保健所
☎0950-57-3933

(祝日以外の月～金曜、午前9時～午後5時45分)



あなたの健康お手伝いします

9月は『食生活改善普及運動月間』、『健康増進普及月間』です

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、毎年9月を「食生活改善普及運動月間」、「健康増進普及月間」とし、総合的に健康づくりを推進しています。

食生活の改善として、野菜摂取量を増やすことが挙げられますが、長崎県の野菜摂取量は、成人で平均1日250g程度（平成23年度長崎県健康栄養調査）と、国の目標量である350gにはまだまだ不足しているのが現状です。

野菜には、食物繊維やカリウムといった栄養素が豊富に含まれており、糖尿病、高血圧、がんなどの生活習慣病予防に効果があると言われています。まずは、意識的に野菜料理を増やしてみましょ。

また、生活習慣病は、日常生活のあり方と深く関連しています。生活習慣病が重症化すると健康寿命にも影響し、生活の質

が損なわれてしまいます。

自分自身の健康と家族のために、日頃の生活習慣を振り返ってみましょう。

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ
～健康寿命の延伸～

【運動】

・今より10分多く体を動かしましょう



【食事】

・野菜を毎食、食べるようにしましょう
・ひと手間かけた料理を作りましょう



【禁煙】

・禁煙に取り組みましょう



インフルエンザ予防接種

問 健康ほけん課健康推進係

内線 129、166

子育て・こども課

内線 170、171

インフルエンザ予防接種を左記のとおり実施しますので、接種希望の人は、直接医療機関へお申込みください。

【補助対象者】

① 接種当日65歳以上の
② 60歳以上65歳未満であつて、心臓や腎臓・呼吸器・免疫機能に一定の障害がある人（医療機関の窓口で、医師の診断書または身体障害者手帳の提示が必要で）

③ 接種日当日生後6カ月以上小学校就学前までの本市に住所を有する乳幼児 ※右記以外の人も予防接種を受けられますが補助はありません。

【接種期間】 10月1日（土）～平成29年1月31日（火）

【申込方法】

事前に予約が必要です。直接お申込みください（予約は1カ月前から可能です）。

【接種回数】

①、②の高齢者等は、1人1回接種（2回目からは全額自己負担）
③乳幼児は、1人2回接種

（1回目から2回目の間隔は2～4週）

【接種料金】

①、②の高齢者等は、1回につき自己負担1,500円

※ただし、生活保護受給者は無料です。医療機関窓口での「生活保護受給証」の提示が必要です。

③乳幼児は、1回につき自己負担1,500円

【実施医療機関】

①、②の高齢者等はかかりつけの医療機関へ、③の乳幼児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。

ただし、乳幼児が松浦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。

『おもちゃ作り・おやつ作りの会』

問 子育て・こども課子育て支援係

内線 148

子育て中で、おもちゃ・おやつ作りに興味のある人、苦手な人も大歓迎です！一緒に楽しい時間を過ごしませんか？参加費は無料。

お子様はスタッフがお世話しますので気軽にどうぞください。

☆おやつ作り

【日時】 9月29日（木）

午前10時～正午

【場所】 松浦市保健センター

【作るもの】

簡単に作れるおやつ

【持参するもの】

エプロン・三角巾など

【申込締切】 9月23日（金）

☆おもちゃ作り

【日時】 10月27日（木）

午前9時30分～正午

【場所】 松浦市保健センター

【作るもの】

スタイ・音が鳴るにぎにぎ

【持参するもの】 裁縫道具

【申込締切】 10月14日（金）

【主催】 松浦市母子保健推進員

○母子保健推進員（母推さん）

子育て中のみなさんのよき相談相手、応援団として活動中。現在は赤ちゃん訪問や乳幼児健診・相談の時の身体計測などを行っています。

「母推さん」は市内各地区に担当者がいます。どうぞお気軽に声をかけて下さい。

星鹿地区 久家美保子

御厨地区 真弓、黒木久美子

彦・調地区 小田壽美、浦田享子、吉井加代子

今福地区 寺澤慶子

鷹島地区 中村アヤ子、廣瀬あゆみ、永田ミツエ

福島地区 大串千恵子、吉田トコ子