

## 健診受診の最後のお知らせ

☎健康づくり課(南有馬庁舎) ☎73-6641

生活習慣病の多くは、痛みなどの自覚症状を伴わずに進行します。毎年必ず受診しましょう。

### ①健診のお知らせ封筒が手元にあるかチェックしましょう

令和4年度の封筒の色は**オレンジ色**です。

もし、手元にない場合は、各支所または健康づくり課で再交付の手続きをしてください。



### ②受診する医療機関に予約をしましょう

- 受診できる医療機関は、健診のお知らせ封筒で確認してください。
- 選んだ医療機関に直接電話をして、受診する日をお決めください。

※健診期間の終了間際は、予約が取りづらい可能性があります。**早めに予約をお願いします。**

- 受診できる期間…**2月28日(火)まで**

### ③健診を受けましょう

詳細はオレンジ色の封筒をご確認ください。

- 健診(若年者・特定・後期高齢者)…無料
- がん検診…一部負担金あり
- 持参するもの…オレンジ色の封筒(受診券)、保険証、自己負担金

<お願い>

40~74歳の南島原市国民健康保険加入者で、勤務先で実施される健康診断を受診する場合は、健診結果のコピーを健康づくり課へご提供ください。

## 栄養士コラム 骨折予防のための食事

広報紙(2022年9~11月号)に掲載した健康コラムで、骨折を予防するためには骨量の減少をゆるやかにすることが大切であるとお伝えしました。今回は、骨折予防のために必要な食品や栄養素などをご紹介します。

### ①カルシウムはしっかりと

日本人の多くは、骨の主成分であるカルシウムを十分に摂取できていませんので、意識してとりましょう。

#### ●カルシウムの多い食品

牛乳・乳製品、小魚・海藻類、  
青菜野菜、大豆製品



**ポイント** 牛乳は醤油や味噌とも相性が良いので、煮魚や味噌汁に加えるのもおすすめです。

### ②カルシウムの吸収に関わる ビタミンDも一緒に

カルシウムは吸収されにくい栄養素の一つです。吸収を高めてくれるビタミンDと一緒にとりましょう。

#### ●ビタミンDの多い食品

魚、きのこ類



**ポイント** きのこ類を干すとビタミンDが増加します。また、適度に日光を浴びることでビタミンDが体内で合成されます。

### ③骨の形成に関わる ビタミンK、たんぱく質

骨にカルシウムを取り込んでくれるビタミンKと、骨の土台になるたんぱく質も必要です。

#### ●ビタミンKの多い食品

納豆、緑黄食野菜



#### ●たんぱく質の多い食品

肉、魚、牛乳・乳製品、大豆製品、卵



**ポイント** 骨折予防に必要な栄養素は、さまざまな食品にまんべんなく含まれています。1日3食の食事でバランスよく食べるよう心がけましょう。

#### ※とりすぎに注意を※

- ・インスタント食品やスナック菓子、加工食品にはリンが多く含まれるため、カルシウムの吸収を妨げます。
- ・食塩やカフェイン、アルコールを多くとると、カルシウムが尿中に排泄(はいせつ)されます。

## 島原文化会館に県接種センター開設

オミクロン株対応ワクチン(モデルナ社)接種ができる、長崎県新型コロナワクチン接種センターが島原市に開設されます。接種をご希望の人は、早めにご予約ください。



Web予約

☎1月27日(金)~29日(日)(3日間)

☎島原文化会館

☎18歳以上の3回目以降接種者で、接種券をお持ちの人

#### ●予約方法

- ・インターネット予約(推奨)
- ・電話予約 県コールセンター ☎0120-502-439  
受付時間:午前9時~午後9時(土日祝日対応※1月1日~3日除く)

## 【新型コロナウイルス感染症・季節性インフルエンザ対策】 ワクチン接種・検査キット・解熱鎮痛剤などの準備を!

新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザによる同時流行が懸念されます。感染が拡大する前に、事前の準備を心がけましょう。

#### ●ワクチン接種をご検討ください

- ・新型コロナワクチンの接種
- ・季節性インフルエンザワクチンの接種



#### ●発熱などの体調不良時に備えて早めに購入しましょう

- ・新型コロナウイルス抗原定性検査キット  
国が承認した、「医療用」または「一般用」のキットを準備してください。



#### ●基本的な感染対策の徹底

- ・換気、場面に応じたマスクの適切な着脱、手洗い、三密の回避



#### ●解熱鎮痛剤

※病院や相談先などの連絡先を事前に確認しておきましょう。

【ワクチン・インフルエンザに関すること】 ☎こども未来課(南有馬庁舎) ☎73-6652

【新型コロナウイルス感染防止に関すること】 ☎健康づくり課(南有馬庁舎) ☎73-6641

## 「きっと誰かが、だったら私が」はたちの献血 ~1月1日から2月28日までの2カ月間は「はたちの献血」キャンペーン~

☎健康づくり課(南有馬庁舎) ☎73-6641

献血者が減少しがちな冬期において、安全な血液製剤を安定的に患者さんに届けるため、「はたち」の若者を中心とした幅広い世代に、献血に関する理解と協力をお願いしています。

### 知ってほしいこと

#### ①10~30代の献血者数が34%も減少!

10~30代の献血者数は2011年には264万人でしたが、2020年には174万人と、約34%も減少しています。

#### ②1日あたり約14,000人の献血協力が必要

輸血に使用する血液は、人工的につくることができず、長期保存することもできません。輸血などに必要な血液を確保するためには、1日あたり約14,000人に協力していただく必要があります。

#### ③献血は16歳からできます

200ml全血献血は男女とも16歳からできます。400ml全血献血は男性は17歳から、女性は18歳からできます。また、成分献血は男女とも18歳からです。