

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です ～ 手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで～

健康づくり課(南有馬庁舎) ☎73-6641

自分の健康な歯で一生過ごすためには、小さい頃からの口腔ケアがとても大切です。本市のむし歯がある子どもの割合は年々減少していますが、近隣市と比べると高い状況です。

子どものむし歯を減らすためには、次のポイントを保護者だけでなく祖父母など大人が見本となって、取り組ましましょう。

- 令和2年度 むし歯がある子どもの割合(%)  
3歳児健診(長崎県HP: 歯科保健に関する統計情報より)

南島原市	県平均	雲仙市	島原市	全国
25.80%	18.68%	17.06%	16.34%	11.81%

- おやつは歯につきにくいものを選び、時間を決める
- 正しい歯みがき習慣を身につける
- 小学生までは仕上げ磨きをしっかりとる
- 定期的に歯科健診を受け、フッ化物塗布も利用する

6月は食育月間です ～自分の適塩、知っていますか?～

健康づくり課(南有馬庁舎) ☎73-6641

- 適塩とは  
“自分のからだに適した量の「塩分」をとること”です。

- 適塩量(目標量)と私たちの塩分の摂取量には差があります

適塩量は年齢や性別、病気の有無によっても異なってきます。

**高血圧や腎機能が低下している人などの適塩量は、6グラム未満になります。**

性別	年齢別目標量	男性						女性									
		1~2歳	3~5歳	6~7歳	8~9歳	10~11歳	12~14歳	15歳~	1~2歳	3~5歳	6~7歳	8~9歳	10~11歳	12~14歳	15歳~		
	目標量	3.0g未満	3.5g未満	4.5g未満	5.0g未満	6.0g未満	7.0g未満	3.0g未満	3.5g未満	4.5g未満	5.0g未満	6.0g未満	6.5g未満	3.0g未満	3.5g未満	4.5g未満	5.0g未満
	摂取量	1~6歳 5.4g			7~14歳 8.9g			15~19歳 10.4g	1~6歳 5.4g			7~14歳 8.2g			15~19歳 8.3g	20歳以上 9.3g	

※目標量: 日本人の食事摂取基準 2020年版  
摂取量: 2018年国民健康栄養調査結果

- 適塩に近づくために、子どもの時から「うす味に!」

こどもの時につちかわれた味覚は、その後の食習慣に大きな影響を与えます。

うす味に慣れることは一人ではできません。家族みんなでおいしくて塩分控えめな食生活を心がけましょう。

※南島原市食生活改善推進員は、適塩推進をしています。食生活改善推進員の養成講座を開催します。講座については下記をご覧ください。

- 適塩への一歩

- ・具だくさんのみそ汁にして汁を減らす
- ・めん類の汁は残す
- ・塩分の多い食品のとり過ぎに注意する  
例: スナック菓子やファストフード、ハムやソーセージ、漬物や佃煮など
- ・調味料は「かける」より「つける」
- ・減塩食品や減塩調味料を活用する



「食改さん」の養成講座を開催します

健康づくり課(南有馬庁舎) ☎73-6641 Eメール kenkoutaisaku@city.minamishimabara.lg.jp

食生活改善推進員、通称「食改さん」は、食育や食を通じた地域の健康づくりをお手伝いするボランティアです。食改さんになるために、仲間と一緒に正しい食の知識を学びませんか?



7月21日～令和6年3月7日(全7回) 午後1時30分～4時 ※月1回程度開催

布津保健センター(3回) / 各地区の保健センターまたは公民館(4回)

健康によい食生活や食育の話と調理実習

定15人(先着順) 無料 6月30日(金)

市内在住で、受講終了後に食改さんとしてのボランティア活動に興味がある人

電話または必要事項(氏名・生年月日・住所・連絡先)を記載の上、メールで申し込んでください。



市HP

基礎疾患がある人の新型コロナワクチン接種券について



市HP

健康づくり課(南有馬庁舎) ☎73-6652

令和5年度春開始接種について、現在、基礎疾患がある人の申請受付を行っています。申請通知を順次発送していますので、ワクチン接種を希望される人は、申請書に必要事項を記入の上、子ども未来課または各支所へ申し込んでください。なお、インターネットを利用したオンライン申請もできますので、詳しくは市のホームページをご覧ください。

年に1回は健診を受けましょう

健康づくり課(南有馬庁舎) ☎73-6641

集団健診・個別健診ともに予約が必要です。5月中旬に郵送する黄色の封筒「令和5年度南島原市健診のお知らせ」をご確認の上、受診してください。

- 集団健診

7月14日～16日、18日～21日

北有馬保健センター

- 予約受付期間: 6月15日～28日(土日を除く)

※7月21日(金)は、子宮・乳がん検診も同時に受けられます。

<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。



集団健診予約受付 けんしん予約センター ☎0120-611-711

※集団健診を希望する人は、予約受付期間中に電話予約をしてください。

予約期間終了後も予約状況により予約ができる場合がありますので、けんしん予約センターにご確認ください。

※個別健診を希望する人は、直接医療機関に電話予約をしてください。

子宮頸がん予防ワクチンの接種について

健康づくり課(南有馬庁舎) ☎73-6652

平成25年6月から積極的な接種勧奨を控えてきた子宮頸がん予防ワクチン(HPVワクチン)は、令和4年度から積極的な勧奨が再開されました。

また、4月から9価HPVワクチンも無料で接種できます。



市HP

県内の協力医療機関

無料

市内に住所を有し、以下のいずれかに該当する女性

- ・中学1年生から高校1年生相当の人
- ・平成9年4月2日～平成19年4月1日生まれで過去にHPVワクチン接種を合計3回受けていない人

- 持参品

予診票、母子健康手帳、住所が確認できるもの(健康保険証など)

- 接種方法

- ①事前に医療機関に接種日時を予約してください。
  - ②予診票に必要事項を記入してください。
- ※16歳未満の接種には保護者が同伴してください。同伴できない場合は委任状が必要です。

妊産婦医療費助成のお知らせ ～妊娠中や産後の医療費(自己負担分)一部を助成します～

健康づくり課(南有馬庁舎) ☎73-6652

- 対象者…市内に住所を有する妊産婦

- 対象期間

妊娠届出を行った月の初日から出産(流産および死産の場合を含む)した月の翌月末日まで

※市外で妊娠届出を行った人は、本市に転入届出を行った日からとなります。

- 助成額

- ・保険適用診療医療費の自己負担額(※)の合計額から5万円を差し引いた額の3分の2
- (※)高額療養費または附加給付の支給がある場合は、その支給額を控除した額
- ・令和5年4月1日以降の保険適用診療医療費の自己負担額から適用

- 申請期限…出産した月の翌月の末日

※申請に必要な書類は、子ども未来課・各支所窓口で配布、または市のホームページからもダウンロードできます。



市HP