

健診受診の最後のお知らせ

圏健康づくり課(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5年度の封筒の色は**黄色**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が可能です。

②集団健診・個別健診のどちらで受けるか選び、予約しましょう。

【集団健診】今年度最後の追加健診は北有馬で実施します。

実施日	受付時間	場所
1月18日(木)	午後1時~2時30分	北有馬保健センター
1月19日(金)・20日(土)	午前8時~11時	

【乳がん検診】 ●予約可能期間…1月25日(木)~2月7日(水)(土日を除く)

実施日	受付時間	場所
2月26日(月)・27日(火)	午前9時~11時 午後0時30分~2時30分	北有馬保健センター

【個別健診】

- 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、受診する日を決定してください。

※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ので、

お早めに予約をお願いします。

●受診できる期間…**2月29日(木)まで**

③健診を受けましょう。 詳細は、黄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

●持参品…黄色の封筒(受診券)、保険証、自己負担金、茶色の封筒(問診票・検体)

※茶色の封筒は、予約内容に応じて問診票や検体容器が届きます。

お子さんのフッ化物塗布はお済みですか？

圏健康づくり課(南有馬庁舎) ☎73-6641

子どものむし歯予防は、日頃の歯みがき(仕上げみがき)にフッ化物塗布を取り入れることで効果が高まるといわれています。

本市では、1歳から今年度4歳になるまでの子どもを対象に、2回分のフッ化物塗布券を配布しています。有効期限は**令和6年3月31日(日)まで**となりますので、お早めにご利用ください。



令和5年度 幼児フッ化物塗布券

1回目：無料

※受診時は、必ずお子様を連れて参ります。

※年2回以上の塗布によりむし歯予防の効果が期待できます。

【歯垢の付着については、歯科医とご相談ください。】

受診日	シマシマバタ ハナコ
対象者名	南島原 花子
生年月日	令和5年3月1日
住所	南島原市○○町○○番地
保護者名	
電話番号	
受診歯科医師名	

有効期限 令和6年3月31日まで

南島原市

フッ化物塗布 無料券



【共通事項】

予約受付
けんしん予約センター
☎0120-611-711

※受診希望の3日前までであれば、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。

※聴覚に障がいがある人は、福祉課に FAX (85-3142) をするか、手話通訳にご相談ください。

<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。

1月 母子保健

※対象年齢などは別途配布している「母子保健事業のお知らせ」をご覧ください。

圏子ども未来課(南有馬庁舎) ☎73-6652

事業名	実施日	場所	受付時間
乳児相談	12日(金)	布津保健センター	◎2~3か月児(10月生) 10:00~10:20 ◎6~7か月児(6月生) 13:00~13:20 ◎10~11か月児(2月生) 14:30~14:50
	15日(月)	北有馬保健センター	
1歳6か月児健診	16日(火)	布津保健センター	12:15~12:45 対象のお子さんには個別に案内を送付します。
	30日(火)	北有馬保健センター	
3歳児健診	31日(水)	布津保健センター	12:15~12:45 対象のお子さんには個別に案内を送付します。

家庭教育支援「わくわく広場」

圏生涯学習課(南有馬庁舎) ☎73-6703

子育てに役立つ講座を開催します。保護者のみでも、子ども連れでも参加できます。

市LINE公式アカウントでいつでも申込ができますので、お気軽にご参加ください。

【共通事項】

- ☑ありえコレジヨホール
- ☑各講座15人程度(子どもを含む)
- ☑無料 市内在住の保護者
- ☑各講座の3日前まで
- ☑市LINEまたは電話、窓口で申し込んでください。



LINE参加申込

- ①お父さん・お母さんへの読み語り
☑1月12日(金) 午後2時~3時
●講師…図書館職員、家庭教育支援員



- ②生活リズム・離乳食教室 ※調理実習はありません。
☑1月19日(金) 午後2時~3時
●講師…栄養士(市子ども未来課)

- ③おしゃべり交流会「子育ての悩みを話そう」
☑1月26日(金) 午後2時~3時
●講師…MFPファシリテーター



「その一歩が、だれかの一生になる。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~

圏健康づくり課(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歳からできます。