

年に1回は健診を受けましょう

閩健康づくり課（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月中旬に郵送の緑色封筒「令和6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
☎ 8月5日(月)～11日(日)
※ 8月9日(金)は子宮・乳がん検診も同時に受けられます。
☎ 有家庭保健センター
● 予約受付期間：7月8日～18日(土日祝日を除く)



- 個別健診の受診期間は令和7年2月28日までです。個別健診を希望する人は、直接医療機関へ電話で予約をしてください。

〈お願い〉40～74歳の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される場合は、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で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。
※ 非通知設定や公衆電話の場合は、けんしん予約センターにつながりません。初めに「186」を付けて掛け直すか、電話番号が通知される電話から、掛け直しをお願いします。

家庭教育支援「わくわく広場」

閩生涯学習課（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。

- 【内容】
- ① お父さん、お母さんへの読み語り
☎ 7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 親子で楽しめる頭皮マッサージ
☎ 7月19日(金) 午後2時～3時
● 講師…兼平 静香 氏
 - ③ おしゃべり交流会「子どもと一緒に遊ぼう」
☎ 7月26日(金) 午後2時～3時
● 講師…MFPファシリテーター

- 【共通事項】
- ☎ ありえコレジヨホール
 - ☎ 定15人程度（子どもを含む）
 - ☎ 料無料
 - ☎ 対市内在住の保護者
 - ☎ 講座の3日前まで
 - ☎ 申市LINE、電話または窓口で申し込んでください。



市LINE申込

熱中症は予防が大切です

閩健康づくり課（南有馬庁舎） ☎73-6641

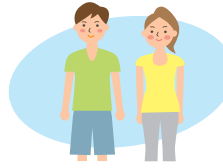


熱中症は気温などの環境条件だけではなく、人の体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い・風が弱い日や、体が暑さに慣れていない時は注意が必要です。暑いときは無理をせず、涼しい場所や施設を利用しましょう。

熱中症の予防法

●「熱中症警戒アラート」発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう！

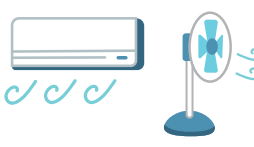
● 涼しい服装



● こまめな水分補給、適切な塩分補給



● 屋内ではエアコン・扇風機を上手に使用

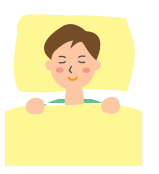


● 外出時には日傘や帽子、日陰を利用



● まずは日頃から体調を整えることが重要です。

● よく眠る
「よく寝た、疲れがとれた」といった質の良い睡眠の確保



● しっかり食べる
1日3食しっかり食べれば必要な塩分はとれます



環境省からの熱中症警戒アラート等の情報配信

LINE環境省



公式アカウント

配信設定が必要です

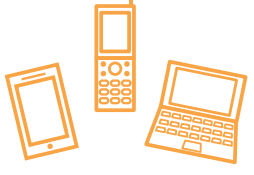
環境省メール配信サービス（R6年度版）



PC・スマートフォン用



フィーチャーフォン(ガラケー)用



7月は「愛の血液助け合い運動」月間です

閩健康づくり課（南有馬庁舎） ☎73-6641

『助けたい 思いが届く 献血で』～わずか40分で救える命があります～

輸血用の血液は、現在の科学技術では人工的に作ることができず、また、全血献血の血液は、採血後21日間しか使用することができません。輸血に必要な血液を、いつでも十分に確保しておくためには、絶えず誰かの血液が必要で、献血にかかる時間は、全血献血の場合、受付から採血後の休憩まで約40分。そのわずかな時間によって、大切な命を救うことができます。

本市では市内各地で献血を実施しています。皆さんのご協力をお願いします。

