

やがて健康づくりアプリ



「歩こーで！」で市特産品を当てよう！

図 健康づくり課(南有馬庁舎) ☎73-6641

健康寿命の延伸を目指し、県公式アプリ「歩こーで！」を使った「みなみしまばら歩数競争」を開催します。

歩数競争の応募で、市特産品（肉、果物など）が当たります！

いつまでも健康でいきいきと過ごすことができるよう、+1,000歩、歩数を増やしませんか？

- 歩数競争期間…10月1日(水)～31日(金)
- 応募期間……9月1日(月)～30日(火)
- 当選者数……50人(抽選)

※当選者は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

●応募方法

県公式アプリ「歩こーで！」からイベント参加し、下のQRコード読取の上、ポイント・チケット抽選から応募してください。



イベント参加

※詳細は市ホームページをご覧ください。

※健康相談にて、応募登録のサポートを行います。

日程はP28裏表紙の市民カレンダー「健康相談」をご覧ください。

アプリのダウンロードはこちら➡



「歩こーで！」HP

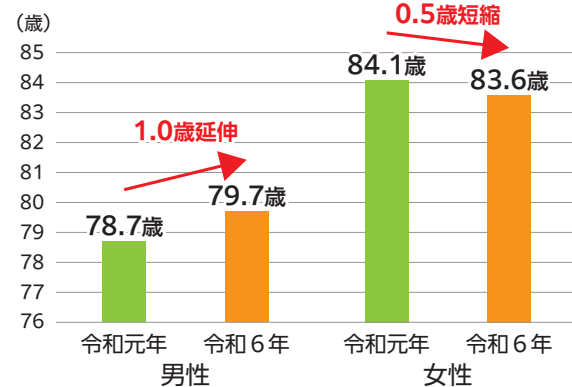


市HP

9月は健康増進普及月間です

市ではひまわりプランを作成し、健康寿命の延伸を目指しています。

南島原市の健康寿命の推移



おいしく食べよう！南島原



豊富な農作物・水産物があり、島原手延そうめんブランドなど食の面で恵まれた南島原を”おいしく”楽しめるように食の魅力をご紹介します！

秋バテ予防・改善の食事

9月になっても感じる夏バテのような不調を「秋バテ」といい、夏の疲れが残っていたり、気温の変化に体がついていけないことから起こります。

秋バテ予防・改善に1日3食、いつも以上に栄養バランスを心がけましょう。

●ポイントとなる栄養素と食材例

- ・筋肉づくりや体温調節効果…タンパク質(魚類、肉類、卵、乳製品、大豆製品など)
- ・疲労回復効果…ビタミンB1(豚肉、豆腐、納豆など)
- ・疲労緩和効果…ビタミンC(トマト、にら、ピーマン、かぼちゃ、果物など)

Recipe トマトとにらの甘酢炒め

材料(4人分)

- トマト(くし切り) …2個
- にら(ざく切り) ……1束
- 卵 ………………2個
- ごま油 ……………小さじ1
- 調味料
濃口醤油 ……………大さじ1
酢 ………………大さじ1
砂糖 ………………小さじ1

作り方

- ①熱したフライパンにごま油を入れ、トマトとにらを炒める。
- ②①に調味料で味をつけ、解いた卵を入れ、炒める。

健診受診のお知らせ ～今年度、最後の集団健診～

図 健康づくり課(南有馬庁舎) ☎73-6641

特定健診の目的は「生活習慣病」の芽を見つけることです。血液検査や尿検査を中心に、自分の体がどんな状態か、生活習慣病の兆候がないか確認しましょう。

①健診のお知らせ封筒（オレンジ色）を手元に準備！

封筒が手元にない場合は、各支所・健康づくり課または電子申請にて受診券の再交付の手続きができます。



受診券電子申請



②集団健診・個別健診のどちらかを選び、予約！

集団健診 今年度は**あと2会場**で終了します。

実 施 日	受 付 時 間	会 場	予 約			
			Web	電 話 開 始	事前発送指定日	締 切
10月17日(金)	午後 1 時～2 時20分	加津佐保健センター	受 付 中	9月17日(水)	10月 6 日(月)	10月14日(火)
10月18日(土)	午前 8 時～10時50分					10月15日(水)
10月20日(月)						10月16日(木)
10月21日(火)						10月17日(金)
10月22日(水)	午後 1 時～2 時20分	有 家 保 健 セ ン タ ー	中	9月19日(金)	10月 9 日(木)	10月20日(月)
10月23日(木)	午前 8 時～10時50分					10月21日(火)
10月24日(金)						

- 40～74歳全員、心電図検査あり(0円)

心電図検査を受けた人の声

昨年受診して所見があり入院した。すぐに治療したから、これまでと変わらない生活をしている。今年も健診を受診した。



- 予約制で待ち時間が短くスムーズ
- 歯科衛生士によるお口の相談で歯ブラシプレゼント!!

女性検診 理学療法士による骨折予防のための運動指導を同時開催

実施日	受付時間	会場	予 約			
			Web	電話開始	事前発送指定日	締切
10月10日(金)	午前9時～10時50分	布津保健センター	受付中	9月9日(火)	9月29日(月)	10月7日(火)
10月29日(水)	午後0時30分～2時20分	有家保健センター				10月24日(金)

予約方法 ●けんしん予約センター ☎0120-611-711 (平日:午前8時30分～午後5時15分)

●WEB予約(24時間対応) 右記のQRコードから予約できます。



Web予約

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。
- 医療機関に直接電話して、予約してください。

※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。

お早めにご予約ください。

受診できる期間
令和8年2月28日(土)まで

③健診を受診する！

- 健 診(若年者・特定・後期高齢者)は無料です。※がん検診は一部負担金があります。
- 持参品…オレンジ色の封筒(受診券)、マイナ保険証または資格確認書、自己負担金、茶色の封筒(集団健診の場合:事前発送指定日までの予約者には、予約内容に応じて受診票や検体容器が届きます。指定日以降の予約者へは、当日お渡しします)

※詳細はオレンジ色の封筒をご覧ください。



市HP