

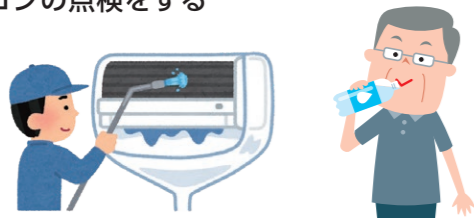
熱中症に備えましょう！

健康づくり課(南有馬庁舎) ☎73-6641

熱中症は、気候変化に体が慣れない5月頃から発生し、7～8月にかけて多発する傾向があります。本格的な暑さが始まる前に準備をしましょう。

熱中症予防のポイント

- 徐々に身体を暑さに慣らす
- のどが渇く前に水分補給する習慣をつくる
- エアコンの点検をする



熱中症警戒アラートを受け取りましょう

熱中症警戒アラートとは、暑さへの気づきを呼びかけるため環境省・気象庁が発信する情報です。環境省のLINE公式アカウントで受け取ることができるので、事前の登録をおすすめします。



LINE 熱中症対策に
環境省公式LINEがおすすめ！
※配信設定が必要です。

環境省LINE

クーリングシェルの確認をしましょう

クーリングシェルとは、危険な暑さ(熱中症特別警戒アラート時)をしのぐための一時休息施設のことです。市内図書館や公民館など17カ所あります。

※施設の開館時間のみ開放します。

民間施設のクーリングシェルも募集していますので、詳細は市ホームページをご覧ください。



市HP



クーリングシェル
マーク

おいしく食べよう!南島原

このコーナーでは、豊富な農産物・海産物があり、食に恵まれた南島原の食にまつわる情報を紹介しています。



旬を食そう!!「南島原市のヒジキ」



【市内の養殖業について】

南島原市の2大海面養殖業はワカメ養殖とヒジキ養殖です。年々、ヒジキ養殖は生産数を増やし新たな産業として発展しています。

【ヒジキの特徴】

海藻類の中でもトップクラスのカルシウム量を誇り、100gあたり、牛乳の10倍以上を含んでいます。また、低カロリーでダイエットや骨の健康維持、便秘解消、美肌効果も期待できるスーパーフードです。

【ヒジキを食べよう】

定番の煮物以外にも、サラダ、炊き込みご飯、炒め物、ハンバーグの具材などさまざまな料理に活用できます。

毎日の食卓に南島原産のヒジキを1品加えてみませんか。



料理イメージ

令和8年度の集団健診はココが変わる！

健康づくり課(南有馬庁舎) ☎73-6641

①次の時間は、**全会場予約なしで受診可能!**

- と き…午前10時20分～50分
- ※女性検診のみ実施する日は要予約

②集団健診(特定健診)を受けると特典あり!

- 対 象…国民健康保険被保険者で40～74歳の人
- 【特典1】…心電図検査全員実施(無料)
- 【特典2】…市指定可燃ごみ袋(大)1袋をプレゼント

③集団健診は、**10月で終了!** ※女性検診のみ11月まで

個別健診は5月19日(火)から開始します。受診希望者は医療機関にご相談ください。

●加津佐会場・布津会場の予約が始まります。

【加津佐会場】

- と き…6月16日(火)～19日(金)、21日(日)～25日(木)
- ところ…加津佐保健センター
- 電話予約期間: 5月19日～6月1日(平日)

【布津会場】

- と き…6月29日(月)～7月4日(土)、6日(月)
- ところ…布津保健センター
- 電話予約期間: 5月29日～6月11日(平日)

予約方法

- WEB予約(24時間対応)
右記のQRコードから予約できます。
- 予約開始: 5月19日～
- 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)
- ※予約期間終了後も予約状況により、予約できる場合がありますので、予約センターにお問い合わせください。



Web予約申込

詳しくは5月中旬に郵送の**黄色封筒「健診のご案内」**をご確認ください。



県HP

望まない受動喫煙 ～守ろう 喫煙ルール～

受動喫煙とは、たばこを吸わなくても火をつけた部分からでる煙(副流煙)や喫煙者が吐き出す煙(呼出煙)を吸い込んでしまうことです。いずれの煙にもニコチンやタールなど多くの有害物質が含まれています。

また、加熱式・電子たばこには、紙たばこと同程度のニコチンを含む製品があり、電子たばこの蒸気には、発がん性物質などを発生させるものもあります。

自分や周りの人のために、禁煙をはじめませんか?

条件をみたせば、加熱式たばこでも保険適用となり、禁煙支援医療機関で治療ができます!

- 5月31日: 世界禁煙デー
- 5月31日～6月6日: 禁煙週間