

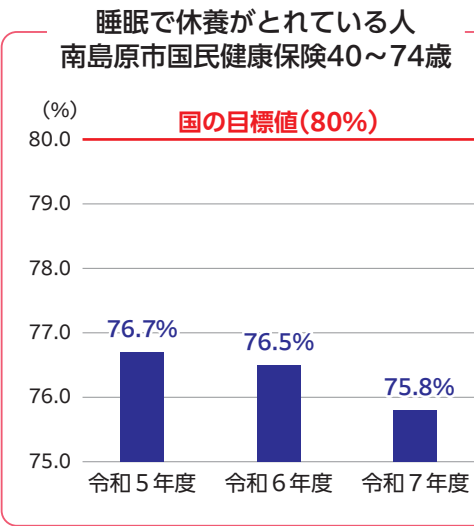
9月は健康増進普及月間

「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 良い睡眠 ～健康寿命の延伸～」

閩健康づくり課(南有馬庁舎) ☎73-6641

健康づくりには、運動や食事、禁煙に加え、毎日の「良い睡眠」が欠かせません。睡眠不足は頭痛や情緒不安定、注意力・学業成績の低下に加え、肥満・糖尿病・心疾患・脳血管障害の発症リスク増加や症状の悪化にもつながります。

厚生労働省は「健康日本21(第三次)」で「睡眠で休養がとれている人」の目標値を80%(令和14年度)と定め、本市「ひまわりプランⅣ」でも小学生9時間以上、成人は6時間以上の睡眠時間を確保できることを目標に取り組んでいます。



【質・量ともに十分な睡眠を】

- ・朝食をとり、日中は体を動かしましょう！
- ・睡眠の1時間前からスマホなどの使用を控え、部屋を暗くし、静かな場所で眠りましょう！
- ・高齢者の床上時間は8時間以内を目安にしましょう！

【プレゼント企画 厚生労働省 スマートライフプロジェクト】

- 参加方法…市内で開催される健康相談、健診結果説明会、女性検診、骨折予防講座に参加

- 期 間…9月1日(火)～30日(水)
- 申 込…会場でQRコードを読み取る

※スマートライフプロジェクトとは「健康寿命をのばそう」をスローガンにした国民運動

就学時健康診断のお知らせ

閩学校教育課(南有馬庁舎) ☎73-6702

就学予定者(令和9年小学校入学予定者)の保護者は日時などをご確認ください。

なお、現在お住いの地区の健康診断にご参加ください。

- 時間共通…午後1時30分～(受付…午後1時開始)

深江・布津地区

期 日	会 場
10月15日(木)	深江伝承館 深江公民館

有家・西有家地区

期 日	会 場
11月5日(木)	ありえコレジヨ 有家保健センター

北有馬・南有馬・加津佐・口之津地区

期 日	会 場
11月11日(水)	口之津公民館 口之津体育館

乳がん検診が土日祝日に受けられます！

閩健康づくり課(南有馬庁舎) ☎73-6641

乳がんは、日本人女性がかかるがんの中で最も多く、40～60歳代が罹患のピークで、早期に発見すれば90%以上は治る病気です。

10月は乳がん(ピンクリボン)月間です。ピンクリボン運動として、土日祝日に個別・集団検診でマンモグラフィー検査(X線撮影)を実施します。

※検査は女性スタッフが対応します。



個 別 検 診 ●申込…医療機関へ直接予約してください。

実 施 日	医療機関名	問い合わせ	受 付 時 間
10月18日(日)	泉川病院	☎0957-72-2017	平日(午前10時～午後4時30分)
10月18日(日) 令和9年1月17日(日)	愛野記念病院健診プラザ	☎0957-27-5757	平日(午前9時～午後5時)

集 団 検 診 ●特典…骨折リスクチェック、理学療法士からのアドバイス ※40～69歳のみ

実 施 日	実 施 時 間	会 場	予 約	
			電 話 開 始 日	事 前 発 送 指 定 日
9月26日(土)	午前9時～10時50分 午後0時30分～2時20分	布津保健センター	8月26日(水)	9月9日(水)
10月9日(金)		北有馬保健センター	9月4日(金)	9月18日(金)
10月31日(土)		有家保健センター	9月30日(水)	10月14日(水)
11月3日(火・祝)		加津佐希望の里	10月2日(金)	10月16日(金)

※全日程で、子宮がん検診・骨粗しょう症検診も同日実施。詳しくは黄色の封筒をご覧ください。

【共通事項】

- 対象…40歳以上の女性
- 800円(市受診券を使用した場合)
- ※市クーポン券を使用した場合無料



集団検診予約方法

- WEB予約(24時間対応)
右記のQRコードから予約できます。
- けんしん予約センター(平日:午前8時30分～午後5時15分)
☎0120-611-711



Web予約申込

※健診日の3営業日前までであれば、予約できる場合があります。

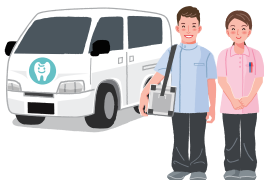
歯科医師会からののお知らせ

訪問歯科診療のご相談は、下記までお問い合わせください。

閩島原南高歯科医師会訪問歯科地域連携室

☎0957-73-6480

●受付…10:00～16:00(月～金) ※祝日は除く



島和まごころサポート 見積無料

実家・空き家の片付け
などでお困りはありませんか？

遺品整理 空き家整理 不要品回収 特殊清掃

家族だけでは難しい片付けを、まごころ込めてお手伝いします。

長崎県南島原市有家町蒲河226
TEL 0957-82-3662

詳しくはこちら

HP・LINE

宝くじ 公式サイト

すぐ買える 当たりがわかる クイックワン

Quick One
クイックワン

宝くじの成績表は
私たちの国の
公共事業等に
役立てられています。

宝くじ 公式サイトで
発売中！
今すぐ会員登録！

宝くじ公式サイト <https://www.tokai-lottery.jp/>