

今年の健康チェック、忘れていませんか？ ～健診で「今の自分」を知ることから始めよう～

岡健康づくり課(南有馬庁舎) ☎73-6641

特定健診では、生活習慣病のリスクを確認します。自覚症状がないうちから、自分の健康状態を知り、生活習慣を見直すことが病気の予防につながります。通院中の人も対象です。
「元気だから大丈夫」と後回しにせず、年に1回、自分の体をチェックしましょう。

項 目	検 査 内 容
身 体 測 定	肥満やメタボリックシンドロームの状態
血 圧	高血圧や血管への負担
血 糖	糖尿病のリスク
血 中 脂 質	中性脂肪やコレステロールの状態、動脈硬化のリスク
尿検査・腎機能	腎臓の異常や腎機能の程度
肝 機 能	肝臓の負担や脂肪肝などの可能性

毎年の健診で
変化を確認することも
健康管理のポイントです。



《集団健診は10月が最後！》

「まだ受けてない」を「受けてよかった！」に変えましょう！
開催日などの詳細は、**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。

集団健診

午前10時30分～50分は、
全会場予約なしで受診可能！

【加津佐会場】

- と き…10月16日(金)、18日(日)、20日(火)、21日(水)
- と ころ…加津佐希望の里

【有家会場】

- と き…10月22日(木)～24日(土)
- と ころ…有家保健センター

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
☎0120-611-711
(平日:午前8時30分～午後5時15分)

※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。



Web予約申込

《日程が合わない人は、個別健診へ》

指定の医療機関で受診できますので、早めにご予約をお願いします。

個別健診

- メ 切…令和9年2月28日
- 申 込…医療機関へ直接予約してください。



医療機関一覧

南島原市国民健康保険加入者で、職場で健康診断を受診した場合は、健診結果のコピーを健康づくり課へご提供ください。提供により特定健診を受けたことになります。

《社会保険加入者へ》

加入している保険によって特定健診の受診方法などが異なります。加入している保険へお問い合わせください。

10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。

岡子ども未来課(南有馬庁舎) ☎73-6652

事 業 名	実 施 日	場 所	受 付 時 間
乳 児 相 談	7日(水)	布津保健センター	◎2～3か月児(7月生) 10:00～10:20 ◎6～7か月児(3月生) 13:00～13:20 ◎10～11か月児(11月生) 14:00～14:20
	15日(木)	北有馬保健センター	
1歳6か月児健診	21日(水)	北有馬保健センター	12:15～12:45 対象のお子さんには個別に案内を送付します。
3歳児健診	28日(水)	北有馬保健センター	12:15～12:45 対象のお子さんには個別に案内を送付します。



市LINEで「欠席連絡→次回予約」ができます。

※各健診や相談は受診対象月を過ぎても受診できます。
保護者とお子さんの体調が良いときに受診してください。
※来所の際は、可能な限りマスクを着用願います。



市LINE

家庭教育支援「わくわく広場」

岡生涯学習課(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
 - と き…10月16日(金) 午後2時～3時
 - 講 師…図書館職員、家庭教育支援員

②筆文字でカード作り

- と き…10月23日(金) 午後2時～3時
- 講 師…兼平 静香氏

③かんたんストレッチ

- と き…10月30日(金) 午後2時～3時
- 講 師…高橋 利広氏(アグリ・フィットネス)

【共通事項】

- と ころ…ありえコレジヨ
- 定 員…各講座15人程度(子どもを含む)
- 料 金…無料
- 対 象…中学生までの子どもがいる保護者
- メ 切…各講座の3日前まで
- 申 込…市LINE、電話または窓口で申し込んでください。



LINE申込

親子ふれあいプログラム 「にほ・さんぽ」

岡生涯学習課(南有馬庁舎) ☎73-6703

乳児とママのための講座を開催します。あやし歌を歌ったり、絵本を見たり、おしゃべりしたりする楽しい会に遊びにきてみませんか？

- と き…11月17日、24日、12月1日、8日
(全4回/火曜日)

時間共通：午前10時～正午

- と ころ…ありえコレジヨ
- ※申込状況により、開催場所を変更する場合があります。
- 定 員…12組(先着順)
- ※4回すべてに参加できる人を優先
- 料 金…無料
- ※おやつ代実費負担(4回で200円程度)
- 対 象…市内在住で講座初日に生後2～6カ月の乳児とママ(乳児とママ以外の人は参加できません)
- 持参品…バスタオル、タオル、飲み物、授乳やおむつ替えに必要なもの

- メ 切…11月2日(月)
- 申 込…市LINE、電話または窓口で申し込んでください。



LINE申込