

健康相談

お問合せ先
南島原市役所
福祉保健部 健康づくり課
TEL：0957-73-6641

『健康相談』では、一人ひとりの生活スタイルや健康状態にあった健康づくりのお手伝いをしています

- ◆各町で 毎月1回 開催。9時30分～12時。
- ◆南島原市民なら どの会場でも参加できます。測定も相談も『無料』です。
- ◆簡単な測定で、自分の健康をチェック！
 - 体組成測定（筋肉量、脂肪量、体重等）、血圧測定、握力測定、尿検査
 - 塩分濃度測定（希望される方はみそ汁などを50cc程度ご持参ください）
- ◆個別相談で、生活習慣と健康状態の関係をチェック！（1人20～30分程度）
 - 健診の予約の仕方がイマイチよくわからない
 - 健診は受けたいけど、今のままでいいのかな？
 - 脂肪は減らしたい。筋肉は維持できてるかな・・・？
- ◆持参品（お持ちの方は）
 - 健康診査・人間ドック・職場健診の結果、お薬手帳、健康手帳
 - 血圧手帳、糖尿病連携手帳、生活習慣病療養計画書

健康づくりポイント
100ポイント/回
2回まで
もらえます！



R8.4月更新



令和8年度 健康相談日程

★時間：9時30分～12時

年月	深江 深江支所	布津 保健センター	有家 保健センター	西有家 総合学習センターカムス	北有馬 保健センター	南有馬 原城アピアセンター	口之津 老人福祉センター	加津佐 保健センター <small>または希望の里</small>
令和8年 4月	22日 水	17日 金	15日 水	9日 木	10日 金	23日 木	20日 月	13日 月 保健センター
5月	12日 火	20日 水	18日 月	27日 水	25日 月	13日 水	22日 金	15日 金 保健センター
6月	22日 月	18日 木	17日 水	23日 火	24日 水	19日 金	10日 水	26日 金 保健センター
7月	14日 火	8日 水	23日 木	17日 金	16日 木	10日 金	9日 木	21日 火 保健センター
8月	7日 金	20日 木	28日 金	4日 火	10日 月	26日 水	24日 月	5日 水 保健センター
9月	10日 木	18日 金	24日 木	16日 水	8日 火	28日 月	7日 月	17日 木 希望の里
10月	26日 月	16日 金	8日 木	23日 金	14日 水	19日 月	9日 金	15日 木 希望の里
11月	12日 木	19日 木	11日 水	24日 火	10日 火	18日 水	20日 金	25日 水 希望の里
12月	17日 木	21日 月	23日 水	14日 月	11日 金	18日 金	22日 火	16日 水 希望の里
令和9年 1月	27日 水	18日 月	15日 金	22日 金	12日 火	20日 水	25日 月	14日 木 希望の里
2月	9日 火	15日 月	10日 水	18日 木	22日 月	19日 金	24日 水	12日 金 希望の里
3月	23日 火	17日 水	12日 金	16日 火	15日 月	24日 水	19日 金	9日 火 保健センター

※やむを得ず中止や変更をする場合は、防災行政無線などでお知らせします。

※加津佐保健センターは空調工事のため、令和8年9月～令和9年2月の間、希望の里に変更しました。