

🍷 食生活改善推進員養成講座の受講者を募集しています！

食生活改善推進員は、食を通して地域の皆さんが健康に暮らせる手伝いをするボランティアで、料理教室や乳幼児健診での試食作りなどの活動をしています。正しい知識を学び、仲間と一緒に楽しく活動してみませんか？

詳しくは市ホームページをご覧ください。
▲市ホームページ



- 期間** 9～12月の計7回（予定）
- 内容** 生活習慣病についての座学や調理実習など
- 対象** 市内に住み、養成講座終了後に食生活改善推進員として地域で活動できる人
- 定員** 10人（先着順）
- 受講料** 無料
- 申込期限** 8月21日（金）

問合せ 健康増進係

📄 定期的に病院で検査を受けている人は、みなし健診が利用できます

市では、国民健康保険に加入している40歳～74歳の人を対象に特定健診を実施しています。

病院で定期的に検査を受けている人は、その検査結果を市に提供することで、特定健診を受けたとみなす「みなし健診（情報提供事業）」が利用できます。みなし健診では、皆さんからの情報提供を基に、必要に応じて専門職が生活改善に向けサポート。健診結果は、健康増進や健康づくり事業に活用します。

みなし健診に必要な健診項目など、詳しくはかかりつけの医療機関にお尋ねください。

年に1回の健診受診は、自分の体の状態を知る絶好の機会です。みなし健診は、通年実施していて、追加の費用負担もありません（支払いは定期通院分のみ）。ぜひみなし健診をご活用ください。

検査結果の提出方法など詳しくはお問い合わせください。

問合せ 健康増進係

8月の休日在宅医・当番薬局

受付時間：午前9時～午後5時

日	医療機関名	電話番号	薬局名	電話番号
2 (日)	三浦整形外科医院	22-3401	五日町薬局	23-6228
	増田クリニック小児科	22-3570		
9 (日)	光永医院	22-2366	エスエス堂瓦屋店	22-6550
	たかはし小児科内科医院	24-2222	たんぼぼ薬局	23-6170
11 (火)	みなみ眼科	22-6820	エスエス堂きりん本町薬局	45-6330
	やまむら小児科・内科	45-0005		
16 (日)	みのだ内科循環器科	28-3111	さくら調剤薬局西間店	22-8850
	公立多良木病院小児科	42-2560	ユニスマイル多良木いちご	42-6888
			山口薬局	42-2123
23 (日)	あいだ診療所	25-1651	さくら調剤薬局医療センター前店	32-9657
	人吉医療センター小児科	22-2191		
30 (日)	愛甲産婦人科	22-4020	あいあい薬局人吉店	35-6315
	たかはし小児科内科医院	24-2222	たんぼぼ薬局	23-6170

救急病院

外山胃腸病院	22-3221	球磨病院	22-3121	愛生記念病院	22-6878
--------	---------	------	---------	--------	---------

※受診前に病院に連絡してください。

※変更になることがあります。病院に連絡がつかない場合は、市ホームページをご覧ください。
▲詳しくはこちら



- 熊本県救急安心センター**（24時間365日受付）
☎ # 7119（15歳以上）
- 熊本県子ども医療電話相談**（平日：午後7時～翌朝8時、土曜は午後3時～、日曜・祝日は午前8時～）
☎ # 8000（15歳未満）

🧡 ストレスと上手に付き合おう

さまざまな災害や感染症の流行、生活環境の変化など、私たちの生活は多くのストレスにさらされています。ストレスはうまくコントロールすることで良い刺激となり心身の成長につながりますが、過度

なストレスは心と体に不調をもたらす原因にもなります。自分の心身の状態を知り、適切に対応して心の病を防ぐことが大切です。

自分を見つめてみよう

気持ちの変化

- 不安、怖い、緊張する
- イライラする
- 落ち込む
- やる気が出ない

体の変化

- 疲れやすい、だるい
- めまい、頭痛、肩こり
- 眠れない
- 食欲がない

考え方の変化

- 集中できない、落ち着かない
- 考えがまとまらない
- 忘れっぽくなる
- 自分を責める、投げやりになる

※このような状態が長く続くとストレスが増し、心の不調を引き起こす可能性があります。

十分な睡眠を取ることは心と体の健康を維持する基本中の基本です。自分の心身の変化に気づき生活リズムを整え、趣味やリラクセス法を見つけるといったセルフケアを行うことも大切です。

自分自身の状況を誰かに聞いてもらうことで気持ち

の整理ができ、心が楽になることもあります。自分や身近な人で不安やストレスに関する悩みなどがあれば早めに相談機関に相談しましょう。



▲よりそいホットライン

問合せ 健康増進係

愛の献血

- ◆7月21日（火）
【県球磨地域振興局】
・午前10時～正午
・午後1時15分～4時

- ◆7月23日（木）
【人吉下球磨消防組合中央消防署】
・午前9時～11時30分

- 【ユナイテッドトヨタ熊本人吉店】
・午後1時～3時30分
※400㏄献血だけです。

問合せ 保健総務係

問合せ 市保健センター（☎24-8420、☎24-8010）