

## 一緒にウォーキングしませんか？

| 校区 | 令和6年   |        |        | 集合場所          | スタート    |
|----|--------|--------|--------|---------------|---------|
|    | 4月     | 5月     | 6月     |               |         |
| 西  | －      | 4日(土)  | 1日(土)  | 東西コミセン        | 午前7時30分 |
| 東  | 13日(土) | 11日(土) | 8日(土)  | 人吉東小          |         |
| 中原 | 20日(土) | 18日(土) | 15日(土) | 中原コミセン        | 午前7時    |
| 西瀬 |        |        |        | 西瀬コミセン<br>駐車場 | 午前7時30分 |
| 大畑 | －      | 25日(土) | －      | 大畑コミセン        | 午前7時    |

※全校区に保険を掛けますので、必ず受け付けをしてください。  
(主催：校区公民館、主管：市健康推進委員会)

問合せ 健康増進係

※スタートの20分前から受け付けます。  
※小学生以下は保護者同伴で参加してください。  
※お住まいの校区にかかわらず参加できます。どのコースも歩く時間は約1時間です。水筒などは各自で準備してください。  
※ウォーキングに参加すると、1回につききじ馬スタンプ10ポイント進呈券がもらえます。10ポイント進呈券を10枚ためると、ボーナス20ポイントを加えた120ポイント進呈券と交換できます。交換は各校区のウォーキングデーで行います。



## 4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    |
|--------|-----------------|---------|-----------------|---------|
| 7 (日)  | しらおく内科クリニック     | 25-1550 | 高階誠心堂薬局本店       | 22-4633 |
|        | 外山胃腸病院          | 22-3221 | ファーコス薬局多良木いちご   | 42-6888 |
|        | 公立多良木病院小児科      | 42-2560 | 山口薬局            | 42-2123 |
| 14 (日) | 田中医院            | 24-6127 | 高階誠心堂薬局かわらや店    | 24-5171 |
|        | 外山胃腸病院          | 22-3221 | うさぎ薬局           | 32-9621 |
|        | 増田クリニック小児科      | 22-3570 | 五日町薬局           | 23-6228 |
| 21 (日) | 堤病院             | 22-0200 | ひご薬局下林店         | 24-1400 |
|        | 外山胃腸病院          | 22-3221 | まえだ薬局           | 23-2987 |
|        | やまむら小児科・内科      | 45-0005 | エスエス堂きりん本町薬局    | 45-6330 |
| 28 (水) | 外山内科            | 22-2003 | にのまち薬局          | 23-6933 |
|        | とやまクリニック胃腸科・肛門科 | 28-3375 | ぎんなん薬局          | 28-3335 |
|        | 人吉医療センター小児科     | 22-2191 | さくら調剤薬局医療センター前店 | 32-9657 |
| 29 (日) | 外山内科            | 24-2003 | ココ薬局            | 22-7995 |
|        | 豊永耳鼻咽喉科医院       | 22-2031 | たんぼぼ薬局          | 23-6170 |
|        | たかはし小児科内科医院     | 24-2222 |                 |         |
| 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 |

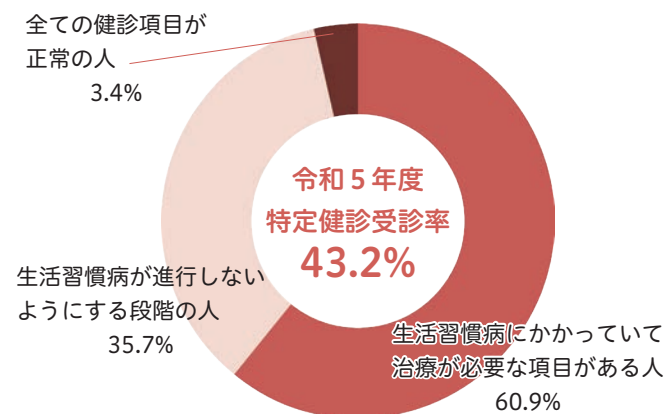
※変更になることがあります。当日ご確認ください。



## 40代で生活習慣病!? 1年に1回は体の点検を!

令和5年度特定健診（国民健康保険に加入している40～74歳を対象にした健診）の受診率は43.2%（1月25日時点）で、特定健診を受けていない60歳の人の健康実態はまだ不明の状況です。

特定健診受診率のうち、全ての健診項目が正常な人は3.4%で、治療が必要な項目がある人は60.9%です。



特定健診受診者のうち、40・50代では脳・心臓・腎臓の血管に障害が起きている割合が増えている、60代では脳・心臓・腎臓に障害があり治療が必要な人の割合が増えています。

血管が硬くなったり詰まったりするなど、血管に変化が出てくるまでには30年以上かかると言われています。40代で既に脳・心臓・腎臓への障害が起きてきていることから、子どもの頃から、食事や運動などの生活習慣を意識することが大切です。

特定健診は、1年に1回の体の点検です。治療を受けている人も、普段検査しない項目を健診で受けることができ、体全体の状態を知ることができます。「何を」「どれだけ」食べたらいいかは、一人一人異なります。特定健診の血液データをみると、食事や運動など今の生活習慣が自分の体に合っているのかを確認することができます。

自分の体のことを知るためにも特定健診を受け、生活習慣について見直してみましょう。

## 令和6年度 市民健診の申し込みが始まっています

市保健センターでは保健師や栄養士などの専門職員が体に合った食や運動などについて一緒に考え、最新の知識を提供しています。いつでもご相談ください



問合せ 健康増進係



## 高齢者用肺炎球菌ワクチン予防接種終了期限が迫っています

令和5年度の高齢者用肺炎球菌ワクチン予防接種対象者には、令和5年5月に申込書（黄色）を郵送しています。接種期限が迫っていますので、まだ申し込んでいない人は、申込書を市保健センターにお持ちになるか郵送してください。

申込期限 3月15日（金）

接種期限 3月31日（日）

自己負担額 3,500円（市助成額 5,456円）  
※生活保護世帯は無料。

### 今年度対象の人の公費助成は今年度限りです

（例：65歳の人が70歳になったときに公費助成の機会はありません）

問合せ 健康増進係

問合せ（市保健センター） 母子保健係（☎24-8420）、健康増進係（☎24-8010）  
新型コロナウイルスワクチン接種担当窓口（☎22-2158）