

市民の健康づくりパートナーを募集！

市では、市と共に市民の健康づくりのお手伝いをしてもらう「人吉市笑顔と健康のまちづくり協定」の協力団体・企業などを募集します。まちのため、仲間や自分のために健康づくりを進めませんか？

事業内容 団体・企業などと市で協定を結び、一体となって市民の健康づくりを進めます。

○団体・企業が取り組むこと

- ①団体・企業内での健康診査（特定健診、がん検診など）受診の推奨
- ②従業員やその家族への健康づくり情報の提供
- ③健康づくり講座の開催（年1回以上）
- ④窓口へのポスター掲示など啓発活動の協力

○市が取り組むこと

- ①健康づくり講座などへの講師派遣（保健師・管理栄養士など）

②健康づくりについての情報提供

③協力団体・企業を広報ひとよしと市ホームページで紹介

そのほか 市長と協力団体・企業代表者の皆さんで、市民の健康づくりの意見交換会など

対象団体

- ①市内に住所がある団体、企業など
- ②構成員の過半数が市内在住者の団体、企業など
- ③市内の町内会
- ④そのほか本協定の趣旨実現に沿う取り組みを行う団体・企業など

応募方法

市保健センターにある申込書を提出してください。詳しくは市ホームページをご覧ください。お問い合せください。



▲市ホームページ

問合せ 保健総務係

9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)	万江病院	2 2 - 2 3 5 7	さくら調剤薬局瓦屋店	2 2 - 1 6 7 7	
		公立多良木病院小児科	4 2 - 2 5 6 0	ファーコス薬局多良木いちご	4 2 - 6 8 8 8	
				山口薬局	4 2 - 2 1 2 3	
14	(日)	三浦整形外科医院	2 2 - 3 4 0 1	エスエス堂きりん本町薬局	4 5 - 6 3 3 0	
		やまむら小児科・内科	4 5 - 0 0 0 5			
15	(月)	光永医院	2 2 - 2 3 6 6	エスエス堂瓦屋店	2 2 - 6 5 5 0	
		人吉医療センター小児科	2 2 - 2 1 9 1	さくら調剤薬局九日町店	2 2 - 2 1 6 2	
21	(日)	みなみ眼科	2 2 - 6 8 2 0	五日町薬局	2 3 - 6 2 2 8	
		増田クリニック小児科	2 2 - 3 5 7 0			
23	(火)	みのだ内科循環器科	2 8 - 3 1 1 1	さくら調剤薬局西間店	2 2 - 8 8 5 0	
		たかはし小児科内科医院	2 4 - 2 2 2 2	たんぼぼ薬局	2 3 - 6 1 7 0	
28	(日)	あいだ診療所	2 5 - 1 6 5 1	エスエス堂きりん本町薬局	4 5 - 6 3 3 0	
		やまむら小児科・内科	4 5 - 0 0 0 5			
救急病院						
外山胃腸病院		2 2 - 3 2 2 1	球磨病院	2 2 - 3 1 2 1	愛生記念病院	2 2 - 6 8 7 8

※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。電話で市役所（☎22-2111）にご確認ください。日曜・祝日も対応します。

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）



健診で「脂肪肝」と言われたことはありませんか？

内臓脂肪の蓄積で生じるメタボリックシンドローム（メタボ）の人が増えています。このメタボの中で見逃せないのが「脂肪肝」です。

「脂肪肝」とは肝臓に脂肪が異常にたまり過ぎた状態です。以前はアルコール摂取による脂肪肝がほとんどでしたが、近年は、運動不足や暴飲暴食、肥満で引き起こされる脂肪肝が増えています。

脂肪肝をそのまま放置すると、肝炎や肝硬変へ進行する可能性があり、最悪の場合、肝臓がんや肝不全になり、命にかかわることもあります。症状がなくても脂肪肝を放置しないようにしましょう。

脂肪肝の原因になる食べ物は「脂肪」よりも「糖質」

脂肪肝の原因は、脂肪よりも「糖質のとり過ぎ」な場合が多いです。

糖質を多く含む食品

穀類（ご飯、パン、麺など）、芋類、果物、砂糖など



特に注意！ アイスやゼリー、ジュース類は、穀類や芋類、果物よりも素早く腸で吸収され、脂肪として肝臓に蓄積されます。



普段何気なく飲んでいるジュースをお茶や水に変える、食事で腹八分を心掛ける、食後に体を動かすなど、生活の中でできることから始めましょう！

問合せ 健康増進係



風しん抗体検査が無料で受けられます

県では、無料の風しん抗体検査を行います。妊娠中の前半（20週ごろまで）に妊婦が風しんに感染すると、胎児が風しんウイルスに感染し、目や耳、心臓などに障がいがある「先天性風しん症候群」の赤ちゃんが生まれる可能性があります。そのため、特に妊娠・出産を考えている女性は風しんの予防が大切です。



▲県ホームページ

対象

- ①妊娠を希望する女性とその配偶者などの同居者
 - ②風しんの抗体価が低い（HI抗体検査で16倍以下）妊婦の配偶者などの同居者
- ※①②に当てはまる人でも、過去に風しんの抗体検査を受けた結果、十分な量の風しんの抗体があることが判明し、風しんワクチンを接種する必要があると認められた人は除きます。

検査期限 令和8年3月31日（火）

問合せ 人吉保健所（☎22-3107）



風しん予防接種の費用を助成します

市では、先天性風しん症候群を予防するため、県が行う風しん抗体検査で予防接種が必要と判断された人に対して、予防接種費用の一部を助成します。

対象

- ①県が実施する風しん抗体検査を受け、予防接種が必要と判断された人



▲市ホームページ

- ②過去に受けた風しん抗体検査でHI抗体価が16倍以下だった人で、妊娠を希望する人

接種期限 令和8年3月31日（火）

助成の方法

医療機関窓口で接種料を支払い、その後市保健センターに請求してください。請求するときの必要書類など、詳しくはお問い合わせください。

問合せ 保健総務係

問合せ 市保健センター（☎24-8420、☎24-8010）