

市民健診（後期高齢者健診）を実施します

市民健診を申し込んだ人には、問診票などの必要書類を郵送します。健診希望で申し込んでいない人は、早めに申し込んでください。

申込方法

市保健センターに直接申し込んでください。

病院・医院での受診

対象者 75歳以上の人

受診期間 ~ 11月30日（土） ※休診日を除く
必ず電話で予約してから受診してください。

検診車での受診

対象者 19歳以上の人

指定した日時で都合がつかないときは市保健センターにご連絡ください。

検診車健診日程

期日	受付時間	会場
11月9日(土)	午前7時30分～11時	市保健センター
11月10日(日)		
11月11日(月)		
11月12日(火)	午前7時30分～10時	中原コミセン
11月13日(水)		大畑コミセン
11月24日(日)	午前7時30分～正午	市保健センター

※1日当たりに健診できる人数に限りがあります。
※会場ごとに対象地区・対象年齢を指定しています。

問合せ 保健総務係

11月の休日在宅医・当番薬局

受付時間：午前9時～午後5時

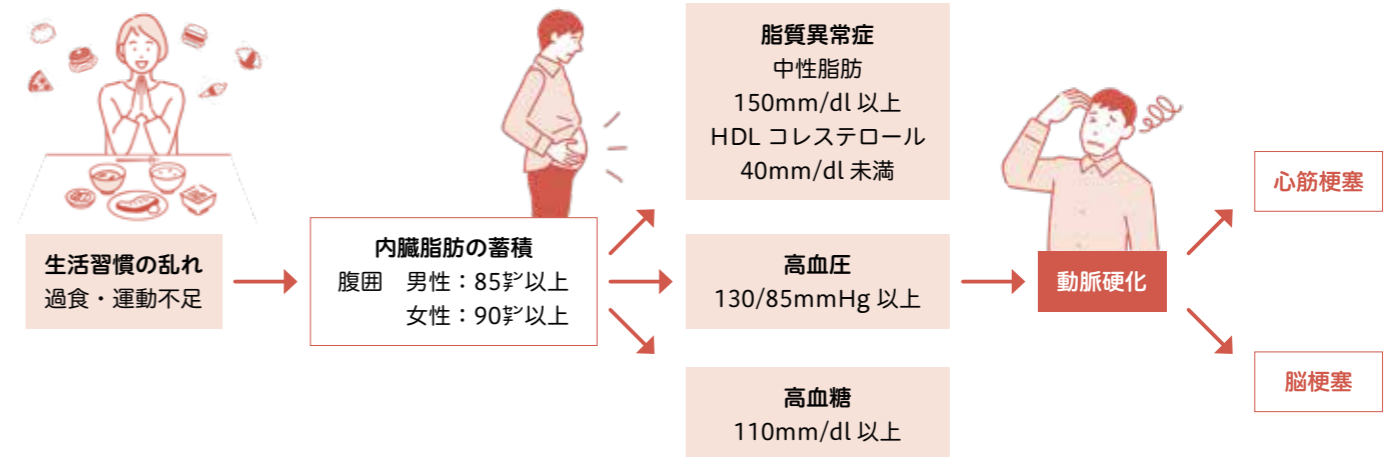
日	医療機関名	電話番号	薬局名	電話番号		
3 (日)	田中医院	24-6127	高階誠心堂薬局瓦屋店	24-5171		
	外山胃腸病院	22-3221	うさぎ薬局	32-9621		
	増田クリニック小児科	22-3570	五日町薬局	23-6228		
4 (月)	堤病院	22-0200	ひご薬局下林店	24-1400		
	外山胃腸病院	22-3221	まえだ薬局	23-2987		
	公立多良木病院小児科	42-2560	エスエス堂きりん本町薬局	45-6330		
10 (日)	外山内科	22-2003	にのまち薬局	23-6933		
	とやまクリニック胃腸科・肛門科	28-3375	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		
17 (日)	ひとよし西村醫院	32-8290	クスノキ薬局あいだ店	32-8775		
	豊永耳鼻咽喉科医院	22-2031	ココ薬局	22-7995		
	たかはし小児科内科医院	24-2222	たんぼぼ薬局	23-6170		
23 (土)	浜田醫院	22-3415	人吉けんこう堂薬局	22-1020		
	人吉皮膚科医院	22-6211	高階誠心堂薬局西間店	22-7880		
	増田クリニック小児科	22-3570	五日町薬局	23-6228		
24 (日)	人吉リハビリテーション病院	24-6111	クスノキ薬局御薬園店	32-9183		
	ふかみ耳鼻咽喉科	24-1126	宝来調剤薬局	22-6884		
	やまむら小児科・内科	45-0005	ファーコス薬局たらぎいちご	42-6888		
			山口薬局	42-2123		
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になるか、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。

健康維持のカギは体重管理です！

「体重管理」は、あらゆる生活習慣病を予防する土台となるものです。20歳頃の体重から10%以上増えているなど、体重変動が大きいほど内臓脂肪が付きやすいといわれています。内臓脂肪は、内臓周辺に付きますが、落ちやすい脂肪ですので、運動や食事などの生活習慣に気を付けることで減らすことができます。この内臓脂肪の蓄積は、図のようにさまざまな状態を引き起こします。



自分の適性体重を知りましょう

最も病気になりにくいといわれる「BMI（体格指数）」は22です。BMIが25以上になると、生活習慣病を発症するリスクが2倍以上になるといわれています。

$$BMI = \frac{\text{体重}(\text{kg})}{\text{身長}(\text{m})^2}$$

※成人のみに用いられる指標

18.5未満…やせすぎ 18.5以上 25未満…標準

25以上…肥満 30以上…高度肥満

（日本肥満学会判定基準参考）

例）165cm、体重60kgの人

$$60(\text{kg}) \div 1.65(\text{m}) \div 1.65(\text{m}) = 22$$

*判定「標準」

定期的に体重を測りましょう

体重測定を習慣化することで、体重の変化に気づき、健康への意識が高まります。アプリや記録用紙を使って体重の増減が見える化し、日々の食事や運動を意識してみましょう。



問合せ 健康増進係

問合せ 市保健センター（☎24-8420、☎24-8010）