

## 一緒にウォーキングしませんか？

校区	令和8年			集合場所	スタート
	7月	8月	9月		
西	4日(土)	1日(土)	5日(土)	東西コミセン	午前7時30分
東	11日(土)	8日(土)	12日(土)	人吉東小	
中原	18日(土)	15日(土)	19日(土)	中原コミセン	午前7時
西瀬				西瀬コミセン 駐車場	午前7時30分
大畑	-	-	26日(土)	大畑コミセン	午前8時

問合せ 健康増進係

※スタートの20分前から受け付けます。  
 ※全校区で保険に加入しますので、必ず受け付けをしてください。  
 ※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。

ウォーキングが参加1回につき  
 きじこ50ポイントをプレゼント！



### ◆6月9日(火)

【JAくま人吉支所】

・午前10時～11時45分

【球磨病院】

・午後1時30分～3時30分

### ◆6月25日(木)

【市役所】

・午前9時～11時45分

・午後1時～4時

### ◆6月26日(金)

【ニシムタ人吉店】

・午前9時～11時15分

・午後12時30分～3時30分

※全て400㍓以上献血だけです。

問合せ 保健総務係

## 7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		
5 (日)	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		
12 (日)	人吉リハビリテーション病院	24-6111	ミユキ薬局インター店	22-7472		
	たかはし小児科内科医院	24-2222	たんぼ薬局	23-6170		
19 (日)	平井整形外科リハビリテーションクリニック	24-8213	エスエス堂薬局城本店	22-0337		
	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		
20 (月)	外山胃腸病院	22-3221	宝来調剤薬局	22-6884		
	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		
26 (日)	万江病院	22-2357	さくら調剤薬局瓦屋店	22-1677		
	公立多良木病院小児科	42-2560	ユニスマイル薬局多良木いちご店	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ください。市役所(☎22-2111)にご確認ください。(日曜・祝日対応可)



▲詳しくはこちら

熊本市救急安心センター (24時間365日受付)

☎#7119 (15歳以上)

熊本市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)

## 薬物乱用はあなたをダメにします！

### 薬物乱用とは？

覚醒剤や大麻、危険ドラッグ、シンナー、コカイン、MDMAなどの薬物は、たった一度の使用でも脳や神経を壊して死につながる危険があるため、厳密なルールと法律で規制されています。その薬物をルールや法律から外れた目的や方法で使用することを「薬物乱用」といいます。医薬品についても本来は病気や傷の治療に使いますが、こうした本来の目的以外に使えば乱用です。

### 脳へのダメージは、一生元には戻りません！

薬物を乱用すると、呼吸困難やけいれんを起こし、幻覚や幻聴を引き起こしたり、感情のコントロール

ができなくなったりします。1回だけなら大丈夫だと思って手を出すと、やめようと思ってもやめられない薬物依存の状態になりかねません。本人だけの問題ではなく、家族や周囲に影響を及ぼします。

### 悩んだときはまず相談を！

困ったときは、一人で悩まず相談しましょう。あなたは一人ではありません！ 相談についての秘密は必ず守られます。

### 相談窓口

- ・県精神保健福祉センター  
☎096-386-1166
- ・県業務衛生課 ☎096-333-2242

問合せ 健康増進係



## 定期的に歯科検診を受けましょう！

市では、健康を維持し食べる楽しみを失わないよう毎年、20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、70歳となる人を対象に歯周病検診を実施しています。

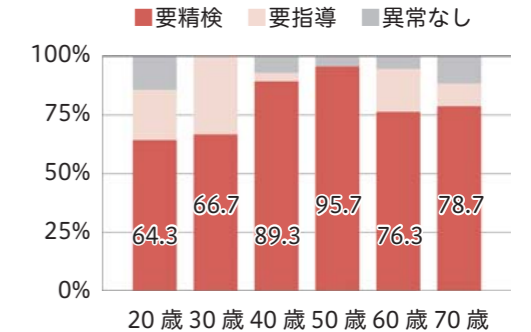
歯周病検診は、虫歯や歯周病だけではなく、顎の関節や口の状態も検査します。令和7年度に歯周病検診を受けた人のうち、約8割が何らかの治療が必要な状態でした。自分では気づきにくい口の中の状態をチェックしましょう。

対象者には受診票と問診票を送付しています。今回の機会を逃すと次回は10年後です。ぜひ検診を受けましょう。

負担額 1,300円 ※生活保護世帯は無料

実施歯科医院 市内・球磨郡内の歯科医院  
 受診期限 12月28日(月)(休診日を除く)

### 歯周病検診検査結果(令和7年度)



問合せ 健康増進係

## 人間ドックを受診した国保加入者に助成金を交付します

国民健康保険に加入している人で、令和8年4月1日以降に特定健診の項目を含んだ人間ドックを受診し、その検査結果を市に提出すると、助成金を交付します。

助成金 5,000円

対象者 次の①～③全てに当てはまる人

- ①人間ドック受診日と申請日に本市に住所があり、市の国民健康保険の被保険者である人

- ②申請日に、国民健康保険税を滞納していない人
- ③特定健診受診対象年齢の人(受診年度で満40歳以上75歳未満の人)

※市が実施した特定健診を受診した人は対象外  
**申請方法** 申請を希望する人に必要書類などを郵送します。市保健センターにご連絡ください。

※申請は1年度に一人1回

**申請期限** 令和9年3月31日(水)

問合せ 保健総務係