

市民健診のお知らせ

申し込みをした人には、問診票などの必要書類を郵送します。健診希望で申し込みをしていない人は、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(木) ※休診日を除く
必ず電話で予約を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(木)	午前7時30分~11時	中原コミセン
11月10日(金)		
11月11日(土)	午前7時30分~正午	市保健センター
11月12日(日)		
11月13日(月)	午前7時30分~10時	大畑コミセン
11月19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。

今年度最後の健診の機会です!



問合せ 健康増進係

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 (金)	万江病院	22-2357	さくら調剤薬局瓦屋店	22-1677		
	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		
5 (日)	光永医院	22-2366	エスエス堂瓦屋店	22-6550		
	愛甲産婦人科	22-4020	まえだ薬局	23-2987		
	増田クリニック小児科	22-3570	五日町薬局	23-6228		
12 (日)	堤病院附属九日町診療所	22-2251	さくら調剤薬局九日町店	22-2162		
	みなみ眼科	22-6820				
	堤病院附属九日町診療所小児科	22-2251				
19 (日)	みのだ内科循環器科	28-3111	さくら調剤薬局西間店	22-8850		
	三浦整形外科医院	22-3401	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		
23 (木)	外山内科	22-2003	にのまち薬局	23-6933		
	吉村皮ふ科医院	22-7555	ミユキ薬局インター店	22-7472		
	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)	あいだ診療所	25-1651	まえだ薬局	23-2987		
	愛甲産婦人科	22-4020	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。



若いから大丈夫! と思っている20代・30代のあなたへ

若い世代の皆さんは、普段どんなものを食べていますか? 「お腹がすいていないのに食べ過ぎてしまう」「食欲が抑えられない」という人は、「脳の変調」が起こっているかもしれません。脳の変調とは、食欲を調整してくれるホルモンが間違った信号を出している状態のこと。原因は、肥満であることや、工業的に作られた糖や油脂などを使った加工品を食べる習慣にあります。

脳の変調をはじめ、運動不足や喫煙など血管を傷つける生活習慣が30年ほど続くと脳梗塞や心筋梗塞などの病気を引き起こすといわれています。50代、60代になったときに健康でいられるよう、今食べているものを見直してみませんか。

脳の変調を改善するには

善玉菌のエサである食物繊維を含む野菜やキノコ、海藻を摂取することで脳の変調が改善されるといわれています。糖質が少なくビタミンも多いモロヘイヤ、小松菜、ほうれん草などの葉物野菜がおすすめです。海藻は塩分も含まれるため高血圧の人は取りすぎに注意が必要です。詳しくは市保健センターにお問い合わせください。食についての情報を保健師、栄養士が提供します。

問合せ 健康増進係

脳の変調を起こすといわれるもの

●植物油脂、パーム油、マーガリン、ショートニング、ファットスプレッド、マヨネーズなどを含んだ加工品



●異性化液糖、果糖ブドウ糖液糖、ブドウ糖果糖液糖などを含んだ加工品



●肉、豚脂(ラード)、牛脂、鶏脂などを含んだ加工品



新型コロナワクチン令和5年秋開始接種受付中!

重症化予防を目的に9月20日から始まっている令和5年秋開始接種の接種期間は令和6年3月31日までです。これまでの3年間で特に年末年始に流行していることから年末までの接種をおすすめします。接種料金は無料です。

対象者・接種までの流れ

●初回接種(1・2回目接種)を終了した5歳以上で接種を希望する人
→対象者には接種券付き予診票(若草色)を8月下旬に郵送しましたので、希望する医療機関へ直接ご予約ください。

※転入などで1・2回目の履歴が確認できていないときに接種券付き予診票が発行されていない場合がありますので、9月中旬に接種券付き予診票が届いていない場合は市保健センターにご連絡ください。

●まだ1回も接種していない人
→通年接種できますので、市保健センターにご相談ください。



問合せ 母子保健係

愛の献血

◆10月25日(水)
【万江病院】
・午前10時~正午
・午後1時15分~3時30分

※400ml献血だけです。

問合せ 健康増進係