

終了間近！

後期高齢者の『健診受診』は フレイル※予防の第一歩！



約4人に1人！

令和4年度に後期高齢者医療健診を受けた人の約4人に1人は、血圧等が高い人や身体やお口の機能（飲み込む、噛む）等に困り感を自覚していました。
今の生活や楽しみを続けるために、健診を受け病気やフレイル予防に取り組みましょう！

【健診内容】

■対象 後期高齢者医療被保険者

1. 後期高齢者医療健診（身体）

■料金 800円

■場所 町内、玉名郡市医療機関等

【検査内容】

問診（フレイルチェック）、身体計測（身長・体重）、診察、尿検査、血液検査等

2. 後期高齢者の歯科口腔健診

■料金 400円

■場所 町内、玉名郡市および荒尾市歯科医院

【検査内容】

問診、歯や歯ぐき・咬み合せ検査（義歯含む）、口腔機能検査（唇や舌の動き・飲み込む力等）

定期歯科検診とは
内容が違います



健診受診は令和6年1月31日※まで！

※フレイルとは

「フレイル」とは、加齢に伴い、筋力や心身の活力が低下した状態のことです。

フレイルを放っておくと、要介護状態になる危険性があります。



町では、健診結果から生活習慣病やフレイル予防の支援を行っています。

こんな人は
要注意

- 最近、体重が減ってきた
- 筋力（握力）が低下してきた
- 歩くのが遅くなってきた
- 体を動かすことが減った
- 疲れやすい

改定J-CHS基準を改定

☎ 福祉保健介護課 国保医療係 ☎78-3139

認知症カフェ — 認知症に対する理解を深めましょう —

認知症に関する人や地域住民、専門職などが、交流・情報交換を行う場です。
どなたでも参加できますので気軽にご参加ください。

カフェ名	日時	場所	参加費	問い合わせ先
「にじいろ」 カフェ	1月18日☎ 午後1時30分 ～ 午後3時	げんきの館	無料	げんきの館 ☎57-8336

☎ 家族の会 世話人 迦統 美陽子
(78) 5713

▼日時 1月20日☎
午後1時30分～午後3時30分

▼場所 玉名市民会館

▼参加費 無料

▼その他 要事前予約

認知症の人と家族の会
「つどい」開催

保健・子育て情報

『ながす健康ポイント』の申請をお忘れなく！

10月から始まった健康ポイントの交換申請の受付は、1月31日☎までとなっています。
申請は1人1回で参加賞もあり、さらに1,000ポイント以上貯めた人は、Amazon種別商品券（健康支援商品券、育児支援券）や町の特産品などの賞品と引換えることができます。

申請受付期間などは、以下のとおりです。

- 対象となる人 町内に住所を有する20歳以上の人
- 申請期限 令和6年1月31日☎
- 賞品の引換え 令和6年3月4日☎～3月22日☎
- 申請場所 役場福祉保健介護課窓口またはすこやか館

★健診※を受診した人で、受診の確認を受けていない人は、
受診を証明する書類

「健診結果表や領収書等」を申請時にご持参ください。

※健診とは特定健診、職場健診、若年者健診、後期高齢者医療健診、人間ドックなどのことです。
病院の定期受診とは異なります。

詳細や賞品の一覧はコチラ！
長洲町ホームページへ！



☎ すこやか館 ☎78-7171

令和5年度 新型コロナワクチン接種

自己負担なし

新型コロナウイルス感染症に係る特例臨時接種の期間は、令和6年3月31日までです。特例臨時接種の期間中は、「自己負担なし（無料）」で接種を受けることができます。接種を希望する人は、早めの接種をお願いします。

「第一三共株式会社」ワクチンが接種できるようになります

第一三共社製オミクロン株対応1価ワクチン（XBB.1.5）が令和5年秋開始接種に使用するワクチンとして追加されました。

ワクチンについて

第一三共社新型コロナワクチン（1価オミクロン株XBB.1.5）であり、ファイザー社、モデルナ社などと同じ「メッセンジャーRNA」ワクチンでオミクロン株の一種である「XBB.1.5」系統に対応しています。

対象者について

- ◆ 12歳以上で追加接種（3～7回目）の人
- ◆ 前回のワクチン接種から少なくとも3ヶ月以上経過した人

※※【接種ができない人】※※

- ◆ 初回接種（1・2回目）には使用できません。
- ◆ 令和5年9月20日以降、オミクロン株対応1価ワクチン（XBB.1.5）を接種した人

個別接種（医療機関での接種）の予約方法

医療機関名	予約方法	使用ワクチン
有明成仁病院	町予約コールセンター TEL 0120-197-068（平日午前9時～午後6時） ※12月29日～1月3日休業	◆ファイザー社 ●第一三共社
ながすクリニック		
西山クリニック	西山クリニック TEL 0968-78-7811 ※かかりつけのみ	

※接種日時・使用ワクチン等については、予約時に電話で確認ください。

■令和6年1月以降の予約受付方法の変更について

インターネットでの予約は、令和5年12月31日をもって終了しました。令和6年1月以降は、町予約コールセンターへの電話受付のみとなります。

乳幼児（生後6ヶ月～4歳）・小児（5歳～11歳以下）初回接種をご希望の人

特例臨時接種の期間は、令和6年3月31日までです。初回接種をご希望の人は、接種完了までに期間を要しますので、早めの接種をお願いします。

乳幼児（生後6ヶ月～4歳）

乳幼児は3回接種して初回接種が完了となります。※1回目の接種後、通常3週間の間隔をあけて2回目、2回目の接種後、通常8週間の間隔をあけて3回目の接種を行うため、3回目完了させる場合、令和6年1月14日までに1回目の接種が必要です。

小児（5歳～11歳以下）

1回目の接種後、通常3週間の間隔をあけて2回目の接種を行うため、2回目まで完了させる場合、令和6年3月10日までに1回目の接種が必要です。

☎ 保健センター すこやか館 ☎0968-78-7171

令和6年1月から

国民健康保険税の産前産後期間の減額制度が始まります！

子育て世帯の負担軽減や次世代育成支援の観点から、出産予定または出産した国民健康保険被保険者の国民健康保険税を減額する制度が始まります。

【対象者】

令和5年11月1日以降に出産予定の国民健康保険被保険者の方が対象です。
※妊娠85日（4か月）以上の出産が対象です（死産、流産、早産の場合も含まれます）。

【減額対象期間】

- ・ 出産（予定）日が属する月の前月から4ヶ月間の保険税を減額
- ・ 多児妊娠（2人以上の赤ちゃんを同時に妊娠）の場合は、出産（予定）日が属する月の3ヶ月前から6ヶ月間の保険税を減額

【減額対象保険料】

出産予定または出産した被保険者の減額対象期間における所得割額と均等割額

【届出受付期間】

出産予定日の6ヶ月前から届出ができます。出産後の届出も可能です。

【手続きに必要なもの】

- ・ 出産予定日を確認することができる書類（出産後に届出を行う場合は、出産日を確認することができる書類）
例：母子健康手帳（多児妊娠の場合は、人数分の母子健康手帳）
- ・ 世帯主及び出産被保険者のマイナンバーがわかるもの
- ・ 届出人の顔写真付きの身分証明書
例：運転免許証、マイナンバーカード等

長洲町では令和5年4月1日以降に出産された方の国民健康保険税を減免します！

令和5年4月1日以降に出産した国民健康保険被保険者の方に対しても、産前産後期間相当分の国民健康保険税を減免します。減免対象となる期間及び保険料につきましては、上記の方と同様です。減免には手続きが必要ですので、詳しくはお問い合わせください。

☎ 税務課 住民税係 ☎78-3123
☎ 福祉保健介護課 国保医療係 ☎78-3139



小児救急電話

お子さま（おおむね中学生まで）の急な病気への対応や、応急処置などについて相談できる窓口です。

- 平日 午後7時～翌朝8時
- 土 午後3時～翌朝8時
- 日祝 午前8時～翌朝8時

#8000（ダイヤル回線、IP電話、光電話からの使用不可）
または096-364-9999

簡単クッキング

☆長洲町食生活改善推進員協議会

ナッツ入り田作り

1人分の栄養価 エネルギー：129kcal カルシウム：286mg 塩分：0.8g



材料（4人分）

- ごまめ（田作り）…………… 40g
- ミックスナッツ（無塩）…………… 40g
- いりごま…………… 小さじ2
- しょうゆ…………… 大さじ1
- みりん…………… 大さじ1
- 砂糖…………… 大さじ1
- 酢…………… 大さじ1/2

作り方

- ①ミックスナッツは粗く刻む。
- ②フライパンにごまめとミックスナッツを入れ、弱火で煎る。薄く色付いたら一度取り出しておく。
- ③フライパンをきれいにし、かつこの調味料を入れて煮立てる。沸騰して泡が大きくなったら酢を加えて火を止める。
- ④③に②とごまを加えて和え、クッキングシートを敷いたバットに広げて冷ます。

【栄養士メモ】

お正月料理に欠かせない田作りは、カルシウムやたんぱく質もとれます。ナッツを加えるとコクや香ばしさが増すので、おやつにもおすすめです。

『ながすクッキング教室』を開催します（第3金曜日）

※事前申し込みが必要です。男性も参加しています♪

- と き 1月19日金 午前9時30分～午後1時
- と ころ すこやか館 調理室
- 内 容 講 話 免疫力を高める食事調理実習 冬のぼかばかレシピ
- 持ち物 エプロン、三角巾、スリッパ、米半合、ふきん2枚
- 参加費 600円
- 締切日 1月12日金
- 定 員 20人（先着順）
※定員に達した場合は、申し込みを締め切ります。

問・申 すこやか館 ☎78-7171

子育て情報 1月・2月の行事

子育て支援センター❀にこにこ❀

◎場所はいずれも❀にこにこ❀です。

☆遊びに来ませんか☆

開所日時 月～土 午前9時～午後4時
子どもの身長・体重測定や季節に合わせた「ベビーアート」がいつでもできます。

ごきげんタイム（手遊びや折り紙・読み聞かせ等）

■日時 毎週火曜日 午前11時～
■対象者 未就学児親子

Let's enjoy English

■日時 1月10日☎ 午前11時～11時20分
■対象者 未就学児親子
※カレン先生と一緒に英語を楽しみましょう。
※2月は7日☎です。

1歳の誕生会

■日時 1月19日☎ 受付 午前10時30分～
開始 午前11時～
■対象者 1歳の誕生日を迎える幼児とその保護者
※対象者には、事前に案内文を送付します。
開始時間は前後する場合があります。

2月ににこにこサロン「豆まき」

■日時 2月1日☎ 午前10時30分～
■対象者 未就学児親子 10組程度
■申込期間 1月11日☎～25日☎ ※事前申込が必要です

ママ・パパのエクササイズ「からだバー」

■日時 2月15日☎ 午前10時30分～
■対象者 未就学児親子 10組程度
■申込期間 1月25日☎～2月8日☎
※事前申込が必要です

「からだバー」という道具を使い体をほぐすことで筋力や体バランスなどに効果的なエクササイズです。



問・申 子育て支援センター ☎78-4100

子育て支援センター もっくさん （長洲しおかぜこども園内）

◎場所はいずれも「もっくさん」です。

製作あそび「てがた あしかたアート」

■日時 1月18日☎ 午前10時30分～
■対象者 未就園児親子
■申込期間 1月5日☎～17日☎

Hapiful-English「ふれあい英語」

■日時 1月22日☎ 10時30分～
■講師 カレン先生
■対象者 未就園児親子【8組程度】
■申込期間 1月5日☎～19日☎



問・申 子育て支援センター もっくさん ☎78-3093 FAX:78-3095

すこやか館 Information

◎場所はいずれも「すこやか館」です。

★母子健康手帳の交付・ミニ母親学級

■日時 1月4日☎、2月1日☎
午前10時～11時30分（午前9時50分までにお越しください）

※ミニ母親学級を行いますので、妊婦さん本人がお越しください。パートナーも同伴できます。
※代理人（婚姻中の夫またはどちらかの父母のみ）が届け出る場合には、事前にすこやか館にご連絡ください。
※お勤めなどで都合が悪い場合は、指定日以外での交付も可能ですので、前もってご相談ください。
※持参するものなどの詳細については、QRコードを読み込んでご確認ください。



妊娠が分かったら、できるだけ早く妊娠届を提出し、母子健康手帳の交付を受けましょう。
県では、妊娠11週以内での届出を促しています。

★2カ月児あかちゃんひろば（令和5年11月生）

■日時 1月24日☎ 午前10時～11時30分

★1月の乳幼児健診

9日☎ 7カ月児健診（対象：令和5年5月生まれ）
11日☎ 3歳児健診（対象：令和2年7月生まれ）
18日☎ 1歳6カ月児健診（対象：令和4年5月1日～6月15日生まれ）
26日☎ 3カ月児健診（対象：令和5年9月生まれ）
※対象の人には1カ月前までに通知します。

★すこやかひろば

子育てや離乳食のことなど、お話をしに来ませんか。
1月9日☎、26日☎ 午前10時～11時30分

問・申 すこやか館 ☎78-7171

ながす母子手帳アプリ
すこやかDiaryに
登録しよう！



開所日時 月～金 午前10時～午後2時30分
行事の以外の日には歌を歌ったり、塗り絵やシール遊びを楽しみます。

ボディーセラピー「心も身体もリフレッシュ!!」

■日時 1月23日☎ 午前10時～
■対象者 未就園児親子【5組】 ■講師 池田 裕子さん
■申込期間 1月5日☎～19日☎

1月生まれのお誕生会

■日時 1月25日☎ 午前10時30分～
■対象者 未就園児親子
■申込期間 1月5日☎～24日☎

豆まきあそび

■日時 2月1日☎ 午前10時30分～
■対象者 未就園児親子
■申込期間 1月19日☎～31日☎



初めての誕生日の記念に、
広報ながすに掲載しませんか。
掲載を希望する人は、写真と
コメントを添えてまちづくり課まで
お申し込みください (60文字まで)
☎まちづくり課 ☎78-3239

Happy Birthday

はじめての ハッピーバースデー



中山 咲茉ちゃん

令和4年12月31日 (向野北)
パパ 僚さん
ママ 麻希さん
♡パパとママから
笑顔で明るく
元気に育ってね!



清本 翔太くん

令和5年1月21日 (清源寺)
パパ 崇史さん
ママ 蒼さん
♡パパとママから
1歳のお誕生日おめでとう!!
生まれてきてくれてありがとう♡
いつも周りに笑顔をふりまいて
くれてありがとう。
これからも元気にすくすく育ってね。
だいすきだよ♡



誕生日	出生児	性別	保護者名	行政区
10.26	宮窪 舞	女	祐允	向野
10.30	北野 楓	女	真圭	清源寺
11.8	徳永 遥向	男	美佑	上沖洲

誕生日	出生児	性別	保護者名	行政区
11.10	今西 悠愛翔	男	菜々	折地
11.11	福島 由彩	女	篤志	梅田
11.14	衛藤 陽向	女	勇太	向野北

(令和5年11月30日受付分まで)

強い歯で何でもかめる 元気な子!

これからもむし歯ゼロで過ごしましょう!

3歳児健康診査の歯科健診でむし歯がなかった
子どもたちを紹介します。



まつもと かなめ
松本 要くん
(向野北)



なかやま りな
中山 莉凧ちゃん
(松原)



ながた あび
長田 明弥くん
(向野北)



しまさき せいな
嶋崎 星那ちゃん
(立野)



やひろ はやと
八尋 颯人くん
(古城)

