

まだ間に合います！ ～集団健診の申し込み～

特定健診・がん検診（集団健診）

本年度まだ健康診査を受けていない人を対象に、健康診査を実施します。受診を希望する人は、国保医療係またはすこやか館までお申し込みください。



■日程・場所など

日にち	12月14日⑤
場 所	中央公民館
内 容	特定健診・がん検診

■受付時間 午前7時30分～11時

■料金 1,000円（特定健診の額）

※節目年齢の人は特定健診が無料（本年度40、45、50、55、60、65、70歳になる人）

※がん検診は、内容によって料金が異なります。

次に該当する人は、無料でがん検診が受診できます！

- ◆大腸がん検診・乳がん検診 40、41歳（昭和53年4月2日～昭和55年4月1日生まれ）
- ◆子宮頸がん検診 20、21歳（平成10年4月2日～平成12年4月1日生まれ）

■内容

①特定健診（国民健康保険加入者40歳～74歳）

※国民健康保険以外の医療保険加入者（協会けんぽなどの被扶養者）も、特定健診が受診可能な場合もあります。ご加入先の医療保険者に問い合わせ、事前に国保医療係まで申し込んでください。

②若年者健診（19歳～39歳）

※特定健診および若年者健診は、診察・身体計測・血液検査・尿検査・心電図検査になります。

③がん検診など

胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がん・腹部超音波検査・前立腺がん・肝炎ウイルス検査・骨粗しょう症検査

※がん検診受診には対象年齢がありますので、お申し込みの際にご確認ください。

医療機関での特定健診（個別健診）

■期限 令和2年2月28日⑤まで

■内容 特定健診のみ（国民健康保険加入者40歳～74歳）

■料金 1,000円 ※節目年齢の人は無料

※詳しくはお問い合わせください。

⑤ 特定健診に関すること 国保医療係 ☎ 78-3139
がん検診に関すること すこやか館 ☎ 78-7171

ちょっと行ってみませんか？ 手遅れになる前に・・・

町では、成人歯周疾患検診を実施しています。対象者は、なんと500円で受診することができます。お得に受診できるのは本年度だけです！この機会に検診を受けていつまでも健康なお口を保ちましょう！



- 対象者 20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、70歳（令和2年3月末日での年齢）
- 実施期間 令和2年3月31日⑤まで
- 料 金 500円
- 実施医療機関 玉名郡市・荒尾市の歯科医院 ※ホームページからも申し込みます。
- 申 込 先 すこやか館



こっそり教えます！ 歯周病のひ・み・つ



こういう症状はありませんか？

日本人が歯を失う原因の第1位は歯周病。その歯周病に成人の約8割がかかっていると言われています。一つでも当てはまる症状があれば歯周病の可能性があります。みなさん、チェックしてみましょう！



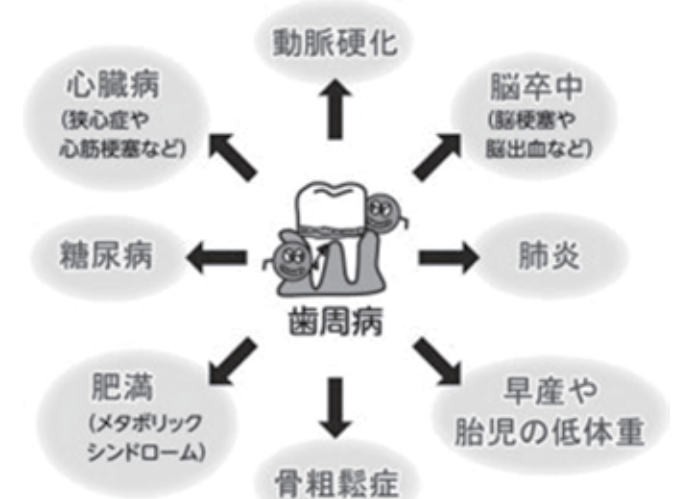
スマート オーラルケア
Smart Oral Care



「歯と口腔のケア」
丁寧な歯磨きと
定期歯科健診をプラス



歯周病は全身の病気と関係しています！



いつまでもおいしく食べるために・・・

おいしい食事は元気の源!!

そのためには、毎日の歯みがき（セルフケア）と年に1～2回の定期歯科検診（プロフェッショナルケア）が欠かせません。

丁寧に磨いていても磨き残しがでてしまうものです。年1～2回は歯科検診を受けてお口のチェックや自分にあった歯みがきを歯科医師や歯科衛生士にアドバイスしてもらいましょう。

⑤ すこやか館 ☎ 78-7171

保健・子育て情報

認知症のひと家族の会 「つどい」開催

▽日時 11月16日㊥ 午後1時30分～3時30分
▽場所 玉東町福祉センター
▽参加費 無料
▽その他 どなたでも気軽に参加ください。
㊤ 家族の会 世話人 迦統 美陽子
☎(78) 5713
― 認知症カフェ ―
― 認知症に対する理解を深めましょう ―

カフェ名	日 時	場 所	参加費	問い合わせ先
はあと♥ カフェ	11月14日㊤ 午後2時～4時	デイサービス 心の花 (金魚草)	100円 (お茶代)	デイサービス 心の花 ☎78-0063
にじいろ カフェ	11月21日㊤ 午後1時30分 ～午後3時	げんきの館	200円 (飲み物、 お茶代と して)	げんきの館 ☎57-8336

各種福祉手当をご存知ですか？

特別児童扶養手当

身体または知的・精神に中程度以上の障がいのある、20歳未満の児童を養育している人に対して支給される手当です。

◇手当額

1級（重度障害児）：月額 52,200円
2級（中度障害児）：月額 34,770円

障害児福祉手当

身体または知的・精神に重度の障がいがあり、日常生活において常に介護を必要とする在宅の20歳未満の人に対して支給される手当です。

◇手当額

月額 14,790円

特別障害者手当

身体または知的・精神に著しく重度の障がいがあり、日常生活において常に特別の介護を必要とする在宅の20歳以上の人に対して支給される手当です。

◇手当額

月額 27,200円

◆所得による支給の制限＜請求者の所得制限＞ (特別児童扶養手当) (単位：円)

扶養親族等の数	請 求 者	
	収入額	所得額
0	6,420,000	4,596,000
1	6,862,000	4,976,000
2	7,284,000	5,356,000
3	7,707,000	5,736,000
4	8,129,000	6,116,000
5	8,551,000	6,496,000

(障害児福祉手当・特別障害者手当)

扶養親族等の数	請 求 者	
	収入額	所得額
0	5,180,000	3,604,000
1	5,656,000	3,984,000
2	6,132,000	4,364,000
3	6,604,000	4,744,000
4	7,027,000	5,124,000
5	7,449,000	5,504,000

◆所得による支給の制限 ＜配偶者および扶養義務者の所得制限＞ (特別児童扶養手当・障害児福祉手当・特別障害者手当)

扶養親族等の数	請 求 者	
	収入額	所得額
0	8,319,000	6,287,000
1	8,596,000	6,536,000
2	8,832,000	6,749,000
3	9,069,000	6,962,000
4	9,306,000	7,175,000
5	9,542,000	7,388,000

【問い合わせ先】

県北広域本部福祉課 ☎0968-25-0689
福祉保健介護課福祉係 ☎78-3135

※各種手当額は改定される場合があります。
※申請後、認定されれば申請月の翌月から支給されます。
※申請に必要な書類（認定請求書、障害認定診断書など）や支給対象とならない場合など、手当てに異なりますのでお問い合わせください。
※所得による支給の制限があります。請求者やその配偶者および扶養義務者の所得が一定の額以上である場合、手当は支給されません。

12月1日は「世界エイズデー」 無料・匿名でHIV検査が受けられます

エイズは、HIVというウイルスに感染して起こる病気で、感染すると、免疫力が低下し、さまざまな感染症や悪性の腫瘍などが現れます。

検査は、採血だけです。短時間で終了します。また、性感染症（クラミジア、梅毒など）や、C型・B型肝炎ウイルス検査も同時に行えます。

㊤ 有明保健所 ☎(72) 2184

小学校入学前のお子さんへ 「麻しん・風しん(MR)第2期予防接種は受けましたか？」

学校などは感染症が流行しやすい場所と

されていますので、まだ受けていない人はできるだけ早く接種してください。

対象者は、指定医療機関に予防接種予約を持参すると無料で接種できます。予約が手元にならない人は、すこやか館までお問い合わせください。

(MR第1期の接種期間は、1歳～2歳未満です)

▼対象者 平成25年4月2日～平成26年4月1日生まれ

▼接種期間 令和2年3月31日㊤まで

▼接種場所 指定医療機関（詳しくはお問い合わせください）

▼持参するもの 予約票、母子手帳
㊤ すこやか館 ☎(78) 7171

11月は 児童虐待防止 推進月間です。

令和元年度標語
「189（いちはやく）ちいさな命に待たなし」

児童虐待は社会全体で解決すべき問題です。
虐待かもと思ったら
すぐにお電話をください。

あなたの1本のお電話で
救われる子どもがいます。



お住まいの地域の児童相談所へつながります。
連絡は匿名で行うことも可能です。連絡者や連絡内容に関する秘密は守られます。

㊤ はぐくみ館
よいちはやく
☎78-4189

長洲町食生活改善推進員協議会 簡単クッキング レンジでお手軽♪ 野菜のゆかり和え



1人分の栄養価 エネルギー：28kcal 塩分：0.3g

材料（4人分）	作り方
きゃべつ……………小4枚	① キャベツは2cm幅に切り、にんじんは千切りにする。
にんじん……………小1本	② 耐熱容器に野菜を入れ、ふんわりラップをかけて電子レンジで2～3分加熱する。（野菜がやわらかくなるまで）
ゆかり……………小さじ1.5	③ あら熱がとれたら水気を切り、ゆかり、白ごまを加えて和える。
いり白ごま……………少々	④ ③にかばす汁をかける。
かばす汁……………少々	※忙しい朝や、お弁当のちょい足しにも◎

『ながすフッキング教室』を開催します(毎月第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 11月15日㊤
午前9時30分～午後1時
■ところ すこやか館 調理室
■内 容 お魚さばき実践講座（1回目）
■持ってくる物 エプロン、三角巾、スリッパ、米半合、ふきん2枚

■参加費 800円
■締切日 11月8日㊤
■定 員 30人
※定員に達した場合は申し込みを締め切ります。
お魚さばき実践講座2回目は、同様の内容で令和2年1月に予定しています。

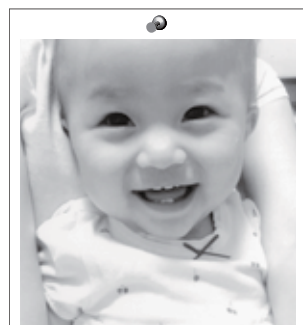
㊤・㊤ すこやか館 (☎78-7171)



はじめての ハッピーバースデー

掲載募集中！

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



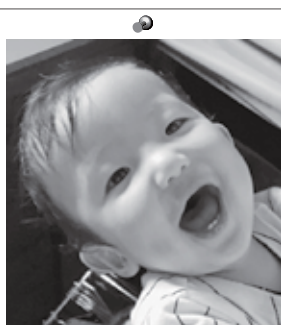
こころは
前田 心穂ちゃん

平成30年10月27日（向野北）
パパ 健太郎さん
ママ 紫 穂さん
♡パパとママから
こっちゃん♡
生まれてきてくれて、みんなを
幸せにしてくれてありがとう♡
お兄ちゃんと一緒に
大きくなーれっ♡
だいすきだよ♡



れん
橋本 漣くん

平成30年11月20日（清源寺）
パパ 尚 貴さん
ママ 真奈路さん
♡パパとママから
お誕生日おめでとう！
いつもニコニコで
元気いっぱいのれんくん
毎日癒されてるよ♡
これからも元気いっぱい
すくすく育ててね☆



こうが
浦部 煌彪くん

平成30年11月21日（松原）
パパ 建 志さん
ママ 聖梨華さん
♡パパとママから
お誕生日おめでとう♡
元気いっぱい産まれてきて
くれたから1年……イタズラ大好きな
煌くんだけこれからいい子に
育てて下さい♡
パパ、ママ、ばあば、じいじ
これからも甘えん坊なこんな僕を
よろしく願います♡



りあ
濱嶋 莉愛ちゃん

平成30年11月26日（折地）
パパ 幹弥さん
ママ 美味さん
♡パパとママから
お誕生日おめでとう。
いつもニコニコの
莉愛ちゃん♡
これからもいっしょに達と仲良く
大きくなってね♡

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！

9/12に実施の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。



あきひと
右田 瑛人くん
(上町)



るあ
益田 琉愛ちゃん
(向野)



あさひ
大野 朝陽くん
(駅通)



りくま
秋月 陸真くん
(東荒神)



あいくま
秋月 咲真くん
(東荒神)



ゆいか
小田 唯佳ちゃん
(出町)



こはる
平田 幸羽春くん
(清源寺)



ももち
波部 百花ちゃん
(腰赤)



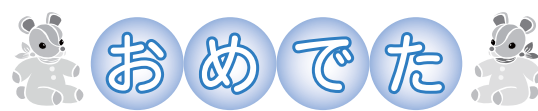
みくる
松永 稔くん
(大明神)



はな
梶原 華ちゃん
(建浜)



りく
佐藤 陸くん
(向野北)



誕生日	出生児	性	保護者名	行政区
8.28	中嶋 万葉	女	力	腹赤
8.28	園木 陽人	男	太郎	宮崎
9.12	大城 諒士	男	翔太郎	古城
9.16	吉田 悠真	男	亮	古城
9.17	山隈 翠	女	龍馬	梅田

(令和元年9月30日受付分まで)

11月・12月の行事

子育て情報



子育て支援センター❀にここ❀

ごきげんタイム（手遊びや折り紙・読み聞かせなど）

■日 時 毎週火曜日 午前11時～
■場 所 子育て支援センター
■対象者 未就学児親子

おゆずり会

■日 時 11月13日㊦ 午前10時30分～
■場 所 子育て支援センター
※子ども服（130cmまでの服）、子ども用品などがあり
ますので興味がある人はお越しください。

Let's enjoy English

■日 時 11月13日㊦、27日㊦ 午後1時～
■場 所 子育て支援センター
※12月は11日㊦の1回のみです。
イザベラ先生と一緒に英語を楽しみましょう。

1歳の誕生日会

■日 時 11月15日㊦ 受付 午前10時40分～
開始 午前11時～
■場 所 子育て支援センター
■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。

12月にここサロン「クリスマス会」㊦事前申込が必要です

■日 時 12月5日㊦ 午前10時30分～
■場 所 子育て支援センター
■対象者 町内在住の未就学児親子
■申込期間 11月14日㊦～28日㊦



リトミック ㊦事前申込が必要です

■日 時 12月16日㊦ 午前10時30分～
■場 所 子育て支援センター
■対象者 未就学児親子 15組
■申込期間 11月25日㊦～12月9日㊦

☆遊びに来ませんか!? ☆
子育て支援センターでは、毎月、季節に合わせた「ベビーア
ート」、子どもの身長・体重の測定がいつでもできます。お気
軽に遊びに来てください。
わからないことがあれば、職員までお尋ねください。

☎☎ 子育て支援センター（☎78-4100）

すこやか館 Information

㊦場所はいずれもすこやか館

★母子健康手帳の交付・ミニ母親学級

■日 時 令和元年11月7日㊦、11月21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。

持参するもの

㊦妊婦さん本人が届け出る場合
① 妊娠届（ホームページからダウンロード可）
② 妊婦さんへのお尋ね（ホームページからダウンロード可）
③ 妊婦の記録（ホームページからダウンロード可）
④ 個人番号通知カード（または個人番号カード）
⑤ 妊婦の本人確認ができるもの（運転免許証など）
※筆記用具、電卓、出産の経験のある人は上のお子さんの
母子健康手帳をご持参ください。
㊦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。

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うけましょう。
県では、妊娠11週以内での届出を勧めています。

★2カ月児あかちゃんひろば（令和元年9月生）

■日 時 11月27日㊦ 午前10時～11時30分

★11月の乳幼児健診

12日㊦ 7カ月児健診（対象：平成31年3月生まれ）
14日㊦ 3歳児健診
（対象：平成28年4月～5月生まれ）
22日㊦ 3カ月児健診（対象：令和元年7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。
11月12日㊦、22日㊦ 午前10時～11時30分

☎☎ 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！

