

保健・子育て情報

認知症の人と家族の会 「つどい」開催

- ▽日時 9月17日①
午後1時30分～3時30分
- ▽場所 玉名市民会館
- ▽参加費 無料
- ▽その他 参加する人は、事前予約が必要

☎ 家族の会 世話人 迦統 美陽子
(78) 5713

認知症カフェ開催

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
にじいろ カフェ	9月15日① 午後1時30分 ～午後3時	げんきの館	無料	げんきの館 ☎57-8336

後期高齢者医療被保険者の みなさまへ

「後期高齢者医療被保険者証（保険証）」 の有効期限にご注意ください

令和4年10月1日から後期高齢者医療保険の病院等での窓口負担割合が見直されることにより、令和4年度は保険証を2回送付します。（1回目は7月に送付済です）

新しい保険証（薄青色）の有効期限は「令和4年10月1日から令和5年7月31日」までです。

窓口負担割合が2割となる方には負担を抑える配慮措置があります

令和4年10月1日の制度改正施行後3年間（令和7年9月30日まで）は、2割負担となる方について、1か月の外来医療の窓口負担割合の引き上げに伴う負担増加額を3千円までに抑えます（入院の医療費は対象外）。

この配慮措置の適用により払い戻しとなる方は、高額療養費として、登録されている高額療養費の口座へ後日払い戻します。

2割負担となる方で高額療養費の口座が登録されていない方には、令和4年9月下旬に熊本県後期高齢者医療広域連合から申請書が郵送されます。申請書がお手元に届いたら、申請書に記載の内容に沿って、口座の登録をしてください。

※詳しくは7月に送付しているチラシ

「後期高齢者医療加入者のみなさまへ」をご確認ください。

※制度改正に関するご質問等は、厚生労働省コールセンター（0120-002-719）又は福祉保健介護課 国保医療係 ☎（78）3139 にお問い合わせください。

大切ないのちを支えよう

国では、9月10日～16日を「自殺予防週間」として定め、自殺に対する誤解や偏見をなくし、正しく理解するという啓発活動を進めています。

一人でも多くの「いのち」を守るため、わたしたち一人一人が、今できることをこの機会に考えてみませんか。

もし、身近にこころの悩みなどを抱えた人がいれば一人でも悩まず、相談機関があることを伝えてください。

■県精神保健福祉センター

☎096-386-1166
受付時間 午前9時～午後4時
月～金（祝日・年末除く）

※9月12日～9月16日までは午後7時まで延長

■社会福祉法人 熊本いのちの電話

☎096-353-4343
受付時間 24時間
※毎月10日はフリーダイヤル
（0120-783-556）

■（公社）県精神保健福祉協会

熊本こころの電話
☎096-285-6688

受付時間 午前11時～午後10時（令和5年3月31日までの間）

日曜日に乳がん検診が 受けられます！

平日の検診が難しい人は、ぜひこの機会に受診してみませんか？

①くまもと県北病院 2F健康管理センター（玉名市玉名550番地）

▽日時 10月16日①

午前8時30分～午前11時30分
（30分毎の予約制）

▽定員 40人（先着順）

▽料金 マンモグラフィー
1方向 4,400円（税込）、
マンモグラフィイー

2方向 6,050円（税込）

☎・① くまもと県北病院健康管理センター ☎（73）6135

※申込の受付は、10月3日①～15日①
午後1時～午後5時までです。

②荒尾市民病院 健康管理センター
（荒尾市荒尾2600番地）

▽日時 10月16日①午前8時30分～正午（予約制）

▽定員 20人（先着順）

▽料金 マンモグラフィイー

2方向 4,400円（税込）

☎・① 荒尾市民病院 健康管理センター
☎（62）4480

申込は随時受付中です

9月3日は睡眠の日 良い睡眠をとれていますか？

熊本県は「睡眠で十分に休息が取れない」と回答する人の割合が、全国の中でも上位です。

睡眠がとれないことで、糖尿病や高血圧、うつ病等の発症リスクが2倍になります。睡眠をとり、心と身体を守りましょう！

生活にメリハリを！

朝



- ・決まった時間に起床
- ・太陽の光を浴びる
- ・規則正しい食事



※朝に太陽の光をしっかりと浴びるとからだのリズムが調整されます。

昼



- ・昼寝（午後1時～3時の間で30分以内にする）
- ・趣味や人との付き合いなどで過ごす
- ・明るいところで過ごす



※楽しい笑いのひとときを。笑いは脳を活性化させ、免疫力を向上させます。

夕方



- ・軽い運動（午後5時頃）



☆夕食から入眠までに居眠りしないこと！

夜



- ・脳と心身をリラックスさせる（こころが落ち着く音楽などを）
- ・お風呂はぬるめにする
- ・アルコール・カフェインは避ける（お酒は晩酌程度に）
- ・就寝前のスマホやゲームを避ける



不眠には4つのタイプがあります！

- ①夜、寝つきが悪い（入眠困難）
- ②夜中によく目が覚める（途中覚醒）
- ③朝、なかなか起きられない（起床困難）または早く目が覚めてしまう（早期覚醒）
- ④寝ているのに眠った気がしない（熟眠困難）

上記のような症状が続く場合は、早めにかかりつけ医に相談しましょう。

☎ 国保医療係 ☎78-3139、すこやか館 ☎78-7171

今年度の健診はお済みですか？ ～特定健診・後期高齢者健診、がん検診を受けましょう～

日本人の死因の約5割は、がんや心臓病・脳卒中などの生活習慣病です。生活習慣病は、気づかないうちに進行していきます。ご自身やご家族の健康のために、健診を受けましょう！

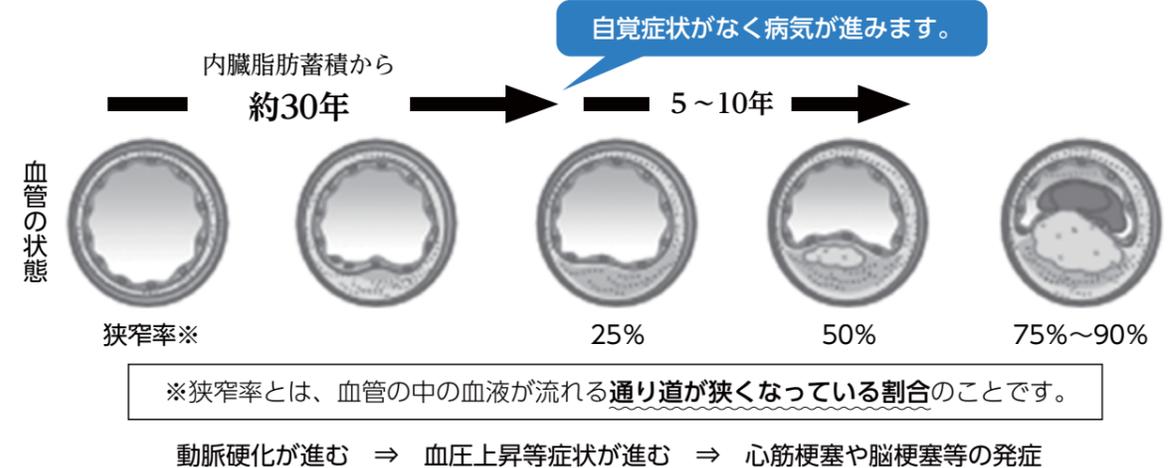
※特定健診はメタボリックシンドローム、後期高齢者健診はフレイル（虚弱）に着目した健診です。

【健診の時期】

1. 集団健診：特定健診・後期高齢者健診とがん検診がまとめて受けられます
場 所 長洲町中央公民館
期 間 12月16日(金)、17日(土)、19日(月)、20日(火)
2. 個別健診：特定健診・後期高齢者健診がかかりつけ医等で受けられます
場 所 玉名郡市医療機関等
期 間 特定健診（国民健康保険加入の40～74歳）：令和5年2月末まで
後期高齢者健診（後期高齢者被保険者）：令和5年1月末まで

若年者健診
(19歳～39歳)も
受けられます。

【生活習慣病の発症と病気の進行】



【不適切な生活習慣】

- ・過食、飲酒
- ・睡眠不足
- ・運動不足
- ・喫煙 等

【生活習慣病予備群】

- ・肥満
- ・血糖値が高い
- ・血圧が高い
- ・脂質が高い

【生活習慣病の重症化】

- ・心臓病、脳卒中
- ・人工透析 等

(例) 心筋梗塞で血管を広げる治療を行った場合は…
1回の治療で総医療費は約222万円かかります！

健診結果をもとに保健師
や管理栄養士があなたの
健康を支援します！



6月に実施した集団健診受診者の
3人に1人は、「生活習慣病」
もしくは「生活習慣病予備軍」
でした

☎ 国保医療係 ☎78-3139、すこやか館 ☎78-7171

子育て情報

子育て支援センター❀にこにこ❀

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

Let's enjoy English

■日 時 9月7日㊤ 午前11時～11時20分
 ■場 所 子育て支援センター
 ※10月は5日㊤です。カレン先生と一緒に英語を楽しみましょう。

バランスボール教室 ㊤事前申込が必要です

■日 時 9月12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 8組程度
 ■申込期限 9月5日㊤ 定員になり次第締め切ります。

1歳の誕生日会

■日 時 9月16日㊤ 午前10時30分～
 ■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。

10月にこにこサロン [親子ヨガ] ㊤事前申込が必要です

■日 時 10月6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 10組
 ■申込期間 9月1日㊤～30日㊤※定員になり次第締め切ります。
 ■講 師 ㈱DHC

はいはい・よちよち・かけっこ大会

■日 時 10月19日㊤ 午前10時30分～
 ■場 所 子育て支援センター
 ■対象者 はいはいの部…1歳未満
 よちよちの部…1歳以上～2歳未満
 かけっこの部…2歳以上～未就学児
 ※長洲町内在住の未就学児が対象です
 ※参加人数によっては開始時間を分ける場合があります。
 ■申込期間 9月28日㊤～10月12日㊤

サイズ150cmまで

～おしらせ～ ❀おゆずり会の子も服を集めます❀

❀ 11月の中旬におゆずり会を行います。おうちにある「もう着られないなあ」「誰かに譲ってもいいなあ」という服があれば子育て支援センターまでお持ちください。(しみや汚れがあるものはご遠慮ください。持ってきて頂いたものは返却いたしませんのでご了承ください。小物やおもちゃは不可)
 ■回収期間 令和4年10月1日㊤～14日㊤
 ■実施日 令和4年11月10日㊤～12日㊤
 ■場 所 子育て支援センター
 ■対象者 未就学児親子とその家族 興味のある人

☆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。

㊤・㊦ 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 9月1日㊤、16日㊤、10月6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週以内での届出を勧めています。

★2カ月児あかちゃんひろば(令和4年7月生まれ)

■日 時 9月28日㊤ 午前10時～11時30分

★9月の乳幼児健診

8日㊤ 3歳児健診 (対象：平成31年3月生まれ)
 13日㊤ 7カ月児健診 (対象：令和4年1月生まれ)
 15日㊤ 1歳6カ月児健診 (対象：令和3年1月生まれ)
 30日㊤ 3カ月児健診 (対象：令和4年5月～6月10日生まれ)
 ※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。
 9月13日㊤、30日㊤ 午前10時～11時30分

㊤・㊦ すこやか館 (☎78-7171)

はぐくみ館

お子さんの成長発達や子育てに関する相談をお受けしています。お気軽にお電話ください。

㊤ はぐくみ館 (☎78-4189)

ながす母子手帳アプリ すこやかDiaryに 登録しよう!



子育て支援センター もっくさん

行事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。
 ■開所日時 月～金 午前10時～午後2時30分

製作あそび

■日 時 9月8日㊤ 午前10時30分～
 ■場 所 もっくさん (長洲しおかぜこども園)
 ■内 容 てがた あしかたアート
 ■対象者 未就園児親子
 ■申込期間 9月2日㊤～9月7日㊤



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

長洲町食生活改善推進員協議会 簡単クッキング

人参とキウイの サラダ



1人分の栄養価 エネルギー：52kcal 塩分：0.1g

材料 (4人分)

キウイフルーツ…1個
 人参……………1本
 オリーブ油…小さじ2
 塩……………少々
 こしょう…………少々
 レモン…………適量

作り方

①人参は細い千切りにして耐熱容器に入れ、塩少々をなじませる。
 ②ラップをふんわりかけ、レンジで1分加熱する。
 ③粗熱が取れたらオリーブ油と塩で味を整えお好みでレモン果汁を加える。
 ④キウイを食べやすい大きさに切り、③と和える。

【栄養士メモ】

まだ暑い日が続く9月にぴったりのさっぱりした味付けのサラダです。キウイにはビタミンCなど様々な栄養が多く含まれており、ゴールドキウイであれば1個で1日分のビタミンCをとることができます。

『ながすクッキング教室』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 9月16日㊤
 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 骨粗しょう症予防
 調理実習 生涯骨太～乳製品を使った料理～

■持ち物 マスク、エプロン、三角巾、スリッパ、
 米半合、ふきん2枚

■参加費 500円

■締切日 9月9日㊤

■定員 15人

※定員に達した場合は、申し込みを締め切ります。
 ※感染症の流行状況によっては中止となる場合があります。

㊤・㊦ すこやか館 (☎78-7171)

離乳食・栄養教室

■日 時 9月14日㊤ 午前10時～
 ■場 所 もっくさん (長洲しおかぜこども園)
 ■内 容 離乳食、幼児食について

講師 長洲町保健センター すこやか館 栄養士 西川さん、歯科衛生士 廣岡さん
 ■対象者 未就園児親子 5組程度
 ■申込期間 9月2日㊤～9月9日㊤

誕生会

■日 時 9月22日㊤ 午前10時30分～
 ■場 所 もっくさん (長洲しおかぜこども園)
 ■内 容 9月生まれのお友だちのお祝い
 をします。
 ■対象者 未就園児親子
 ■申込期間 9月2日㊤～9月21日㊤

ボディセラピー

■日 時 9月27日㊤ 午前10時～
 ■場 所 もっくさん (長洲しおかぜこども園)
 ■内 容 心も身体もリフレッシュ!!
 ■対象者 未就園児親子 5組程度募集
 ■申込期間 9月2日㊤～9月22日㊤

Hapiful-English

■日 時 10月4日㊤ 午前11時～
 ■場 所 もっくさん (長洲しおかぜこども園)
 ■内 容 ふれあい英語
 ■対象者 未就園児親子 8組程度
 ■申込期間 9月20日㊤～10月3日㊤

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

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



そうすけ
野村 奏丞くん

令和3年9月3日(駅通)
パパ 英樹さん
ママ 真由さん
♡パパとママから
初めてのお誕生日おめでとう!
元気いっぱい育ててくれて
ありがとう。これからも
その優しい笑顔でみんなを
癒してね!大好きだよ♡



ふみ
徳永 楓実ちゃん

令和3年9月12日(建浜)
パパ 祐也さん
ママ 朋美さん
♡パパとママから
もう1歳だね!
あつという間の1年でした。
すくすく育っているんな人を
笑顔にしてね。生まれてきて
くれてありがとう!



おめでた

誕生日	出生児	性別	保護者名	行政区
6.23	森 美琴	女	隆雄	出町
6.29	原口 玲音	男	柊人	赤崎
6.30	江口 倉唯	男	夏樹	鷺巣
7.2	城戸 莉李	女	雅人	宮崎
7.2	安藤 莉緒	女	拓也	向野北
7.4	梅村 睦大	男	誉史	駅通

誕生日	出生児	性別	保護者名	行政区
7.9	松永 夢生	男	健児	建浜
7.12	城戸 雫	女	真和	古城
7.15	池上 莉央	女	喜樹	建浜
7.21	丸山 湊士	男	豪太	建浜
7.21	松本 陽葵	男	裕己	宮ノ町
	松本 奏陽	男		

(令和4年7月31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!

8月4日に実施した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。



はると
主地本悠人くん
(建浜)



おうが
城戸 桜虎くん
(宮崎)



そら
陣内 爽楽くん
(宝町)



かいしゅう
梅本 賀実秀くん
(上沖洲)



ひろと
富永 大翔くん
(腹赤)



こうだい
峰 滉大くん
(出町)



りりあ
濱田 梨彩愛ちゃん
(出町)



そら
廣田 爽来ちゃん
(東荒神)

