

令和8年

唐津市保健だより 10月号

●保健だよりは偶数月のみ発行します

発行 : 唐津市保健センター

Vol. 243

今月は食育について紹介します。裏面は、各保健事業の日程を掲載しています。
自身と家族の健康づくりに活用してください。



食育とは？

食育とは「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。正しい食習慣づくりは、子どもだけではなく大人にも大切です。

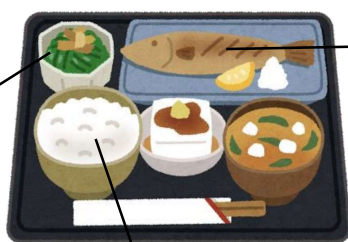
毎月19日は国が定める「食育の日」となっています。この機会にぜひ、普段の食事を見直してみましょう。

栄養バランスについて考えよう

栄養バランスが整った食事の基本は、主食、主菜、副菜をそろえることです。食事を作ったり、選ぶときに主食、主菜、副菜を組み合わせ、栄養バランスの取れた食事を意識しましょう。

副菜

野菜、きのこ、いも、海藻などを使った料理のことです。ビタミン、ミネラル、食物繊維などを多く含み、体の調子を整えるものになります。



主菜

肉、魚、卵、大豆製品などを使ったメインのおかずとなる料理のことです。たんぱく質や脂質を多く含み、体をつくるもとになります。

主食

ごはん、パン、めん類などを主材料とする料理のことです。炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになります。

朝ごはんを食べよう

朝食を欠食し食事回数が少なくなれば、必要な栄養素を取ろうとし、1回の食事量が多くなります。そのため食後高血糖や栄養バランスの偏りを起こし、肥満や生活習慣病などにつながります。

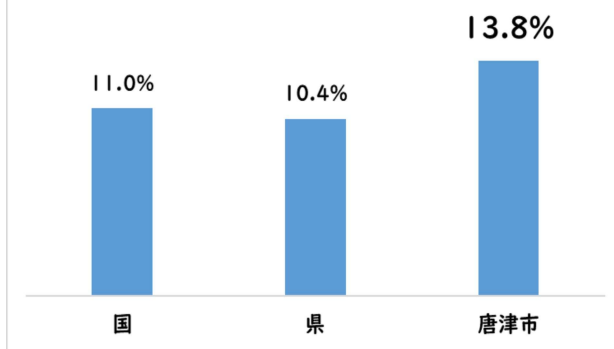
令和6年度国保データベースシステムによると唐津市では、朝食を抜くことが週3回以上ある人の割合が13.8%と国や県より高くなっています。

食事を規則的にとり、生活リズムを作っていくことが健康的な生活習慣につながります。

朝ごはんは1日を活動的にいきいきと過ごすための大事なスイッチです。

朝ごはんを食べて1日を活動的に過ごしましょう。

週3回以上朝食を抜く人の割合



国保データベースシステム令和6年度累計（国保組合含む）

朝ごはんの役割

- 生活リズムが整う
- 脳に栄養が送られ、集中力がアップする
- 寝ている間に低下した体温が上がり、元気がでる
- 腸が刺激されてお通じがよくなる
- 肥満の予防



朝ごはんを習慣づけるための3ステップ

ステップ1 食べることから始めよう

おにぎり1個、トースト1枚、バナナ1本など、まずは何か食べることから始めましょう。



ステップ2 組み合わせてみよう

食べる習慣がついた人は、ご飯やパンにみそ汁や目玉焼きなど2種類以上を組み合わせる食べましょう。



ステップ3 バランスよく食べよう

主食、主菜、副菜をそろえた食事を心がけましょう。また、牛乳や果物を加えることでさらに栄養バランスが良くなります。



さらに
バランスUP!!

参考:「早寝早起き朝ごはん」国民運動の推進について(文部科学省ホームページ)、めざましごはん(農林水産省ホームページ)

一市からのお知らせ

【ハンセン病元患者のご家族へお知らせ】

対象となる人に「補償金」が支給されます。まずは電話でご相談ください。

補 償 金 額 180万円または130万円 ※ 同居など一定の要件が必要な場合があります。

請 求 期 限 令和11年11月21日まで

問 い 合 せ 厚生労働省 補償金相談窓口 電話:03-3595-2262

受付時間:10時~16時(土日、祝日除く)



厚生労働省
ホームページ

【麻しん風しん混合ワクチン(MRワクチン)について】

麻しん風しんの予防接種を受けましょう。

第1期:1歳~2歳の誕生日前日まで

第2期:小学校就学前1年間(R8.4.1~R9.3.31まで)

※ 対象期間を過ぎると全額自己負担になり、1万円以上の費用がかかります。早めの予約、接種をご検討ください。

【唐津がんサロン ひまわり 参加無料・申込不要】

と き 11月14日(土)13時30分~15時30分

と こ ろ 唐津市保健センター(ニタ子1丁目)

問 い 合 せ 唐津がんサロン事務局 田中 電話:080-1716-4139

*令和8年度保健だよりはレインボーくじ(宝くじ)を財源とした、(公財)地域社会振興財団の交付金により実施しています。

母子・成人

乳幼児相談【要予約】
幼児健診【個人通知】

★乳幼児相談：身体測定、育児相談など。希望される人は、電話で予約をお願いします。
持ってくるもの：母子健康手帳、バスタオル

★幼児健診（1歳6か月児・2歳児・3歳児）：対象者には個人通知します。
持ってくるもの：母子健康手帳、問診票、歯ブラシ、タオル

乳幼児相談

乳幼児相談は予約制になりました。栄養士の個別相談も受けられます。電話で予約をお願いします。

乳幼児健康診査

出生届時に「乳児一般健康診査受診票」を2枚お渡しします。生後4か月頃と8か月頃、医療機関に予約して受診しましょう。

1歳6か月児健診、3歳児健診について

★唐津市保健センターの対象地区は鬼塚地区を除く、唐津地区、浜玉・七山・肥前・鎮西・呼子地区です。
★北波多総合保健センターの対象地区は相知・厳木・北波多・鬼塚地区です。

会場：唐津市保健センター

事業名	乳幼児相談	1歳6か月児健康診査		2歳児歯科教室	3歳児健康診査	
対象者	未就学児の希望者 （要予約）	1歳6か月～1歳11か月児		2歳児	3歳6か月～3歳11か月児	
受付時間	9:00～11:00	13:00～13:30		13:00～13:30	13:00～13:30	
10月	7日(水)	22日(木)	R7.2.16～3.15生	8日(木)	23日(金)	R5.2.1～2.22生
	26日(月)			R6.9月生		
11月	11日(水)	12日(木)	R7.3.16～4.5生	19日(木)	13日(金)	R5.2.23～3.18生
	30日(月)			R6.10月生		

☆体調や都合で対象日程に健診など受診できなかった場合は、別日程・別会場を紹介しますので、ご連絡ください。
【予約・問い合わせ】唐津市保健センター 電話 75-5161

健康相談【要予約】

★対象者：希望者
★内容：血圧測定、検尿、健康診断の見方など

会場	曜日	10月	11月	時間
唐津市保健センター	毎週月曜日(祝日は除く)			9:30～11:00
厳木市民センター	火	13日	10日	
呼子市民センター	水	14日	11日	
北波多総合保健センター	木	15日	12日	
七山市民センター	金	16日	13日	
相知市民センター	火	20日	17日	
鎮西市民センター	水	21日	18日	
浜玉市民センター	木	22日	19日	
肥前市民センター	金	23日	20日	

栄養相談【要予約】

★対象者：希望者
★内容：食生活の相談など
個別相談に応じます。

会場	曜日	10月	11月	時間
唐津市保健センター	月	26日	30日	9:30～11:00
北波多総合保健センター	木		12日	

★対象者：希望者
★内容：公認心理師による
個別相談です。

会場	曜日	10月	11月	時間
唐津市保健センター	木	15日	5日	14:00～16:00
	金		27日	

健康相談・栄養相談・こころの相談は予約が必要です。
【予約・問い合わせ】唐津市保健センター電話75-5161をお願いします。

自分の健康は自分で守りましょう

「食事・運動・睡眠」健康の土台となる三本柱

成人

各種健(検)診【要予約】

★予約が必要です。定員になりしだい締め切ります。
★各検診には対象年齢があります。

集団健診

電話での予約は込み合いますので、ウェブ予約をお勧めします。
ウェブ予約の締め切り日を過ぎた場合は、大腸がん検診の採便容器を送付することができませんが、電話での予約は定員になるまで受け付けます。予約専用ダイヤル75-5198にお電話ください。

【受付時間】

○… 8:45～10:30 ※子宮がん検診は10:15から開始
健診会場の混雑を避けるため、1週間前に送付する「受診券」に30分ごとに割り振った受付時間を記載していますが、上記の時間内であれば受付可能です。

会場	月日	女性の日	特定健診 30歳代 婦人	※ 各種	胃	子宮 乳	骨粗しょう症	歯科	ウェブ 予約受付 締切日
唐津市保健センター	10/18(日)		○	○	○	○			9/24(木)
	10/19(月)	♪	○	○	○	○	○		
	10/20(火)		○	○	○	○		○	
	11/1(日)		○	○	○	○			10/9(金)
	11/25(水)		○	○	○	○			
	11/26(木)	♪	○	○	○	○	○	○	11/4(水)
11/29(日)			○	○	○	○			

※ ♪は、女性のための受診日です。（スタッフが女性という日ではありません。）
※ 婦人健診の対象者は、18～29歳の女性です。血液検査、身体計測、尿検査、診察などを行います。
※ 各種検診は、大腸がん検診・肺がん検診・前立腺がん検診・結核検診・肝炎ウイルス検診です。
※ 胃がん、乳がん、子宮がん検診は各5000円の自己負担が必要です。検診会場にて徴収します。
ウェブか電話75-5198（予約専用）で予約してください。
※ 胃がん検診・乳がん検診・子宮がん検診・歯科検診は指定の医療機関でも受診できます。

個別健診

自己負担額は受診の際に、医療機関へお支払いください。
※ 生活保護受給者は、受診の時に証明書を提出することで、無料で受診できます。
※ 乳がん・子宮がん・胃がん検診は、集団検診と個別検診の重複受診はできません。

がん情報サイト
がんポータルさが

がんポータルさが
乳がん検診

がんポータルさが
子宮がん検診

がんポータルさが
胃内視鏡検診

検診名	対象者(R8.3.31時点)	自己負担金	指定医療機関
乳がん検診	40歳以上の女性 (昨年度受診者除く)	5000円	【市内】 唐津東松浦医師会医療センター(75-5172) 済生会唐津病院(73-3175)
子宮がん検診	20歳以上の女性	8000円(子宮けい部) 1,2000円(子宮けい部・体部) ※体部は医師が必要と判断した場合のみ	【市内】 久保田レディースクリニック(73-3445) たなベクリニック産科婦人科(74-4171) ハナシマレディースクリニック(75-0840)
胃がん検診 (胃内視鏡検診)	50～68歳 偶数年齢	3,000円	【市内】 唐津東松浦医師会医療センター(75-5179) 今村医院(74-1573) 河軒病院(77-2611) 唐津赤十字病院(72-5111) 済生会唐津病院(73-3175) 成瀬胃腸科内科クリニック(77-1171) 服巻医院(72-2360) ふじい胃腸内科小児科(74-2370)

R8. 7月 現在