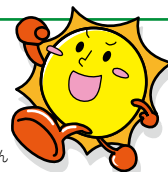


保健センターだより 10月

健康で元気に
過ごそう!!

うらら21プランキャラクター・サントスくん



申し込み・問い合わせは、保健センター（☎0942-85-3650）へ

※「ところ」の記載がないものは保健センターで実施

がん検診・健康診査

記事ID 0001880

- 対象 鳥栖市に住民登録があり、次に該当する令和7年4月1日以降未受診の人

種類	対象
胃・大腸・肺がん検診	40歳以上の人
前立腺がん検診	50歳以上の男性
乳がん検診	40歳以上の女性
子宮頸がん検診	20歳以上の女性
特定健診 ※	40歳～74歳の人
ヘルスアップ健診	20歳～39歳の人

※特定健診は国民健康保険加入者のみ。同保険以外の人は、加入している健康保険の保険者に問い合わせください

- とき 10月9日(木)・10日(金)・11日(土)、8時～10時30分
- その他 全て予約制(先着順)。がん検診は事前に問診票などを郵送しますので、受診希望日の2週間前までに申し込みください。(WEB予約は3週間前まで)



WEB予約

減塩のすすめ

食塩摂取量と血圧には正の相関があり、食塩摂取が多い地域では高血圧の頻度が高く、少ない地域では高血圧が少ないことが分かっています。日本人は1日に男性10.5g、女性9.0g程の食塩を摂取していますが、『6g程の減塩食を4週間続けると、高血圧の人は収縮期血圧が7.11mmHg、血圧正常者でも3.57mmHg低下する』『減塩1gごとに収縮期血圧は1mmHg低下する』などの報告があります。

血圧が5mmHg下がると、脳卒中による死亡率が16%減少したり、慢性腎臓病では血圧が140/90から130/85に下がると腎機能の低下速度が1/3になるなど、減塩により血圧が下がることは、全身にさまざまな良い影響が期待できます。また、減塩することで、降圧剤(ACE阻害薬やARB)の効果も高まります。減塩調味料などを活用すると、味はそのまま、通常の半分程度の減塩ができます(薄口醤油大さじ1杯2.9g→減塩醤油1.4g)。少しずつ減塩に取り組んでみませんか。

保健センターでは、健康相談、血圧計の貸し出し、血圧手帳の配布なども行っています。ぜひ気軽にご活用ください。



こどもの健診

※受付時間は12時45分～13時45分

■1歳6カ月児健診

記事ID 0001861

- 対象 令和6年3月生まれの幼児
- とき 10月28日(火)・29日(水)



■3歳児健診

- 対象 令和4年3月生まれの幼児
- とき 10月2日(木)・3日(金)



献血にご協力を

- とき 10月15日(水)9時30分～16時
- ところ 市役所1階多目的ホール
- 持ってくるもの 運転免許証やマイナンバーカードなど本人確認ができるもの
- その他 400ml献血は、年間に男性3回、女性2回まで

休日救急医療センター診察医

休日救急医療センター（☎0942-83-0119）

※受診希望者は、事前に電話してください

市ホームページ▶



記事ID 0001853

10月	内科	小児科	外科
	9:00～19:00(受付は18:30まで)		
5日(日)	○	○	○
12日(日)	○	○	—
13日(祝・月)	○	○	○
19日(日)	○	○	○
26日(日)	○	○	—

鳥栖・三養基地区内歯科休日診療当番医

※当番医は変更になる場合があります

市ホームページ▶



記事ID 0001856

10月	診療所名	電話番号	所在地
	9:00～12:00		
5日(日)	スマイル歯科医院	0942-94-9603	みやき町
12日(日)	中川歯科医院	0942-87-3558	曽根崎町
13日(祝・月)	なかた歯科医院	0942-84-8225	原古賀町
19日(日)	中富歯科医院	0942-85-1234	桜町
26日(日)	みらい歯科・こども矯正歯科	0942-87-3100	弥生が丘



「記事ID」をご利用ください

市ホームページの記事ID検索窓に、市報に掲載しているIDを入力することで情報を確認できます。

市報 **とく**

2025.10 30