



はりきゅう、あんま施術券を交付しています！

はりきゅう、あんま施術券の利用で1,000円の助成を受けることができます。(指定施術所での1,000円以上の施術が対象)

◆対象者：国民健康保険・後期高齢者医療保険に加入している人

◆施術券：年度内30枚まで交付

◆利用限度回数：1日1回まで

■多久市内の指定施術所

施術所名	所在地	電話番号
柴田マッサージ院	多久市東多久町大字別府3361番地6(古賀平)	☎76-2743
島川鍼灸院	多久市南多久町大字長尾4103番地6(中多久二区)	☎75-2038
鍼灸マッサージ つばさ	多久市東多久町大字別府3361番地23(古賀平)	☎76-3102
ゆうき関西指圧マッサージ院	多久市北多久町大字小侍5733番地(筋原)	☎37-1313

※小城市、唐津市にも利用できる施術所がありますので、ご利用の際はお問い合わせください

問い合わせ 市民生活課 保険年金係 ☎75-2159

◆申請に必要なもの：保険証

※多久市国民健康保険・後期高齢者医療保険の資格喪失後は利用できませんのでご注意ください

※申請時に保険税の未納がある世帯には交付できませんのでご注意ください

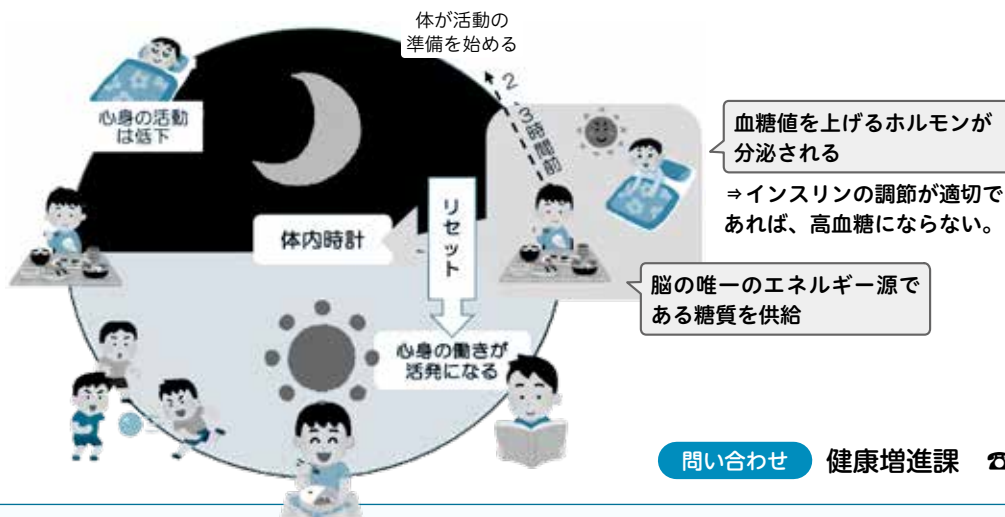


朝食は食べていますか？

朝日を浴びて、朝食を食べることで臓器など体全体が目覚め、心身の働きが活発になります。反対に朝食を食べないと、すい臓(インスリンホルモン)の準備ができていないため、昼食を摂ってもインスリン(血糖値を下げるホルモン)をすぐに出せず、血糖値がいつも以上に上がってしまいます。また、昼食や夕食の量が増えて、一度にたくさんのインスリンが必要となり、すい臓の負担が増加します。

令和3年度特定健診の問診では、約10人に1人が週3回以上朝食を抜いていることが分かりました。また、令和3年度の特定健診受診者のうち、40~50歳代で約半数、60歳以上で8割以上の方が高血糖状態でした。すい臓の負担を減らすためにも朝食を摂ることが有効です。

起きて1時間以内に朝食を食べて、1日をスタートさせましょう！



問い合わせ 健康増進課 ☎75-3355