

いきいき健康ポイント対象事業

5
ポイント

My ☆健康サブリ講座～骨粗しょう症予防～

- ▶と き 9月5日(火)・12日(火)・26日(火)
9時30分～11時30分
- ▶ところ 市保健センター
- ▶内 容 講話、運動実践、調理実習
- ▶募集人数 30人(先着順)
- ▶参加料 無料
- ▶申込期限 8月31日(木)
- ▶申込方法 電話で保健センターに申し込んでください

いきいき健康ポイント対象事業

5
ポイント

生活習慣病(脂質異常症) 予防栄養教室

- ▶と き 9月7日(木) 10時～12時
- ▶ところ 市保健センター
- ▶テーマ 「食物繊維たっぷり、便秘解消、秋メニューで(超)・(腸)・(調)いい感じ」
- ▶内 容 講話、調理実演・試食
- ▶募集人数 30人(先着順)
- ▶申込期限 8月29日(火)
- ▶申込方法 電話で有明保健センターに申し込んでください

島原市健康づくり推進員

市では、市民皆さんの健康づくりをお手伝いする「健康づくり推進員」を募集します。

自分の健康のため、そして地域のために一緒に活動しませんか。

- ▶募集要件 市内在住で、研修会に参加し、ボランティア活動ができる人
- ▶申込期限 8月15日(火)
- ▶申込方法 電話で保健センターに申し込んでください

介護者のつどい

家族の介護を一人で悩んでいませんか。

介護者のつどいでは、介護をしている人が集まり、日ごろの介護の悩みなどを語り合っています。

ぜひ、一度参加してみませんか。

- ▶と き 毎月第1月曜 13時30分～15時
※平成30年1月のみ第3月曜
- ▶ところ 市保健センター
- ▶内 容 介護についての情報交換会、相談、リフレッシュ体操など



～夏バテ予防に食欲そそるカレー味～ もやしとツナのカレー風味サラダ



- *エネルギー 90kcal
- *脂質 6.9g
- *たんぱく質 4.5g
- *食塩 0.4g

もやしのカリウムとツナのたんぱく質で「疲労回復夏バテ予防」サラダです！



材料(4人分)

- もやし……………1袋
- 塩……………小さじ1/2
- ツナ缶(ノンオイル) ……70g
- 塩わかめ……………15g
- レタス……………2枚
- 黒こしょう……………少々

ドレッシング

- A サラダ油……………大さじ2
- にんにく……………小さじ1
- 酢……………小さじ1
- カレー粉……………大さじ1/2

《作り方》

- ① もやしは塩小さじ1/2を加えた熱湯2カップ弱で30秒ゆでて、ザルにあげる
- ② ツナは汁を切る。塩わかめは、塩を洗い流し、水でもどし、水気を絞りざく切りにする。レタスは手でちぎる
- ③ ボウルに材料Aを入れ、混ぜ合わせてドレッシングを作る。そこにツナを入れてからめ、もやし、わかめ、レタスを加えてさっと混ぜる
- ④ ③を冷蔵庫に15分程入れ味をなじませる。器に盛り、黒こしょうをふる

【レシピ提供：島原市食生活改善推進員協議会】

市内当番医 9時～18時 - 市内当番医診療科目

市外当番医 9時～17時

当番歯科医 9時～12時

市内当番薬局 9時～18時

内科

外科

小児科

整形外科

日	医療機関	電話番号
6日(日)	くすのきクリニック 内科 有明町大三東	68-5500
	いとう整形外科 整形外科 広馬場町	61-0110
	愛野診療所 雲仙市愛野町	36-0009
	山口歯科医院 新町一丁目	62-3016
	あやめ薬局 有明町大三東	61-9611
11日(金)	魚住医院 内科 城内一丁目	63-2286
	石橋こどもクリニック 小児科 新町一丁目	65-0008
	林内科医院 内科 津町	62-6657
	松尾胃腸科外科医院 雲仙市国見町	78-1000
	寺田歯科診療所 新町二丁目	62-4427
13日(日)	第一薬局 新町	63-5001
	たぐち薬局津町店 津町	64-4976
	坂本内科医院 内科 親和町	63-4641
	山口外科胃腸科医院 外科 大手原町	62-3200
	梅津医院 雲仙市国見町	78-5156
15日(火)	みやざき歯科 湖南町	62-7300
	祐調剤薬局 御手水町	63-6338
	かわはら内科胃腸科医院 内科 坂上町	62-5413
	長崎県島原病院小児科 小児科 下川尻町	63-0202
	たかお循環器内科 内科 桜町	62-6300
20日(土)	大岡歯科医院 弁天町一丁目	63-7616
	まい調剤薬局 坂上町	64-4119
	虹の薬局 桜町	62-5629
	喜多内科医院 内科 弁天町二丁目	62-5101
	島原整形外科西村クリニック 整形外科 下川尻町	62-0888
27日(日)	本田医院 雲仙市国見町	78-2768
	大場歯科医院 浦田一丁目	62-4579
	ハロー薬局島原店 弁天町二丁目	65-4060
	島原薬剤師会薬局 下川尻町	65-0301
	くすのきクリニック 内科 有明町大三東	68-5500
9月3日(日)	土井外科消化器内科医院 外科 中町	62-6305
	佐藤医院 雲仙市国見町	78-5555
	みなと歯科医院 中組町	63-1747
	あやめ薬局 有明町大三東	61-9611
	しろたに内科クリニック 内科 北門町	65-0222
9月3日(日)	酒井外科胃腸科医院 外科 宮の町	62-6655
	太田整形外科 雲仙市国見町	78-5413
	キタ忍歯科医院 湊町	63-6711
9月3日(日)	溝上薬局北門町店 北門町	65-5532

もしものときの救急法

突然のけがなどに見舞われたとき、医療機関を受診するまでに行う応急処置を「救急法」といいます。いざという時のために、救急法の知識と技術を身に付けておきましょう。



「やけど」

① すぐに水で冷やす（水道水でよい）

※服の上からのやけどは無理に脱がさず、服の上から冷やしましょう。

② 十分に冷やした後、軟膏を塗る

※やけどした部分が黒くこげている、白くなっている、水泡ができているときは薬など塗らずに医療機関を受診しましょう。また、広範囲のやけど（例：片腕以上、おなか全体など）や、鼻や喉のやけどはすぐに救急車を呼びましょう

「骨折」

① 骨折した部位が動かないように固定する（木や雑誌などを添える）

傷口から骨がみえている場合は、清潔なガーゼを当てて骨を押さえないように包帯などを巻きましょう。

② すぐに医療機関を受診する



「救急蘇生法」

意識がなく、心肺停止の状態のとき、救急隊が到着するまでの間に行う方法です。

① 反応をみる…大声で呼びかけて反応するかどうかを確認しましょう

② 助けを呼ぶ…周りに助けを求め、「119番通報」と「AEDの手配」を依頼しましょう

③ 胸骨圧迫…心臓マッサージ 30回（1分間に100回のペース）を行いましょう

④ 人工呼吸…気道を確保し、2回人工呼吸を行いましょう

⑤ ③④を繰り返す

※人工呼吸ができない場合は胸骨圧迫のみ行いましょう

※AEDが到着次第、その音声に従い使用しましょう

普通救命講習会

▶とき 9月8日（金）13時～16時

▶ところ 島原消防本部

▶申込方法 消防本部ホームページから「救命講習受講申込書兼受講票」をダウンロードし、必要事項を記入の上、消防署に持参するかFAXで申し込んでください

▶申込期限 8月30日（水）まで

▶申し込み・問い合わせ先 島原広域消防本部警防課

（☎62-3080、FAX62-3133）



小児の日曜診療所

☎63-0202

（受付時間のみ）

※必ず電話受付後に来院してください

●対象者 中学生以下の小児（内科疾患のみ）

●診療場所 長崎県島原病院小児科外来室

●診療時間 土曜の18:00～日曜の17:00

●受付時間 土曜の17:30～日曜の16:30



健康テレホンサービス

TEL 0120-555-203

TEL 095-826-5511

8月	月	脚気にならないためには
	火	人工膝関節置換術
	水	子どもの水難事故
	木	夏は外耳道にご注意！
	金	銀歯による金属アレルギー
土・日	CKD－慢性腎臓病－	

※固定電話のみ利用可能（携帯電話不可）