

いきいき健康ポイント対象事業

5
ポイント

第33回島原地区糖尿病のつどい

- ▶と き 11月12日(日) 9時～12時30分
- ▶ところ 有明保健センター
- ▶テーマ 「糖尿病と合併症～あなたの足は大丈夫?～」
- ▶対象者 糖尿病患者とその家族、糖尿病に関心のある人
- ▶内 容
 - ①講演会
 - ・『糖尿病足病変はなぜ怖い?』
喜多内科医院 院長 喜多 篤志 先生
 - ・『フットケアについて』
講師：長崎県島原病院
副看護師長 亀川 佳世 先生
 - ②糖尿病食試食会(試食実費代500円が必要)
試食を希望する人は10月2日(月)から市保健センターまたは有明保健センターに電話で申し込んでください(先着70人)
 - ③その他
糖尿病専門医相談、食事・健康相談、フットケア体験、運動実践など
 - ▶費 用 無料
 - ▶申込方法 電話で申し込んでください
 - ▶申し込み・問い合わせ先
市保健センターまたは有明保健センター

いきいき健康ポイント対象事業

5
ポイント

唄って歌って健康づくり

- 子どものころに歌った懐かしい歌、季節を感じる歌を皆さんで歌います。申し込みは不要です。気軽に参加してください。
- ▶と き 11月2日(木) 13時30分～15時
 - ▶ところ 霊丘公民館
 - ▶講 師 山口 幸子 先生
 - ▶内 容 体力チェック、うた、島原市食生活改善推進員の手作りおやつ
 - ▶問い合わせ先 市保健センター

不育治療費助成事業

- 不育治療を受けた夫婦の経済的な負担を軽減するために、治療費の一部を助成しています。対象者や助成回数、申請方法など詳しくは、市保健センターに問い合わせください。
- ▶対象治療 平成27年4月以降に受けた助成対象医療機関における検査、治療などの費用
 - ▶申請期限 治療が終了した日の属する月の翌月から起算して6カ月以内
 - ▶助成金額 不育治療を開始した日から出産(流産、死産などを含む)に伴い治療が終了するまでの期間につき10万円が限度
 - ▶問い合わせ先 市保健センター



材料(4人分)

- サツマイモ……………90g
 キュウリ……………1/2本
 ニンジン……………25g
 ダイコン……………120g
 白炒りゴマ ……適宜
 塩(板ずり用) ……適宜
 油……………適宜
- A
- だし汁……………大さじ1
 - 酢……………大さじ1
 - 砂糖……………大さじ1と1/2
 - 薄口しょうゆ…大さじ1
 - 塩……………少々

さつまいものおろしあえ



- *エネルギー75kcal
- *たんぱく質1.3g
- *脂質1.8g
- *食物繊維1.5g
- *食塩0.8g

食物繊維をしっかり取って
食後高血糖を予防しよう



《作り方》

- ① サツマイモはよく洗い、皮ごと1センチメートル角に切ってから水にさらす
- ② キュウリは板ずりして1センチメートル角に切る。ニンジン小さめに角切りにして茹でる
- ③ ①の水気を切り、170度に熱した油でからりと揚げる
- ④ ダイコンはすりおろして、水気を絞り、Aと混ぜる
- ⑤ ②③④をあえて器に盛り、上から白炒りごまを振りかける

【レシピ提供：島原市食生活改善推進員協議会】

※ 9月15日現在の内容です

市内当番医 9時～18時 — 市内当番診療科目

市外当番医 9時～17時

内科

外科

当番歯科医 9時～12時

小児科

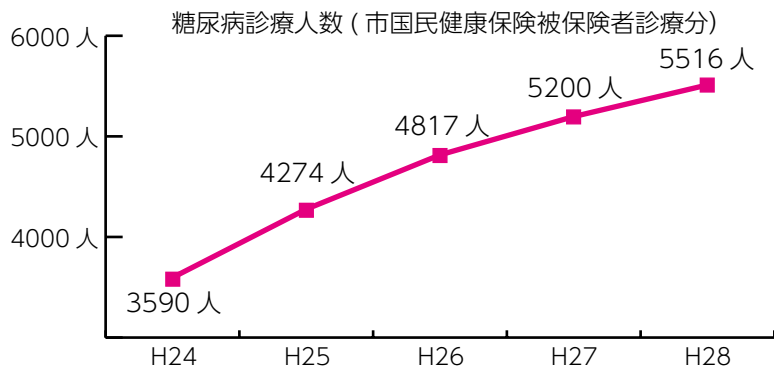
市内当番薬局 9時～18時

整形外科

日	医療機関	電話番号
1 日 (日)	柴田長庚堂病院 内 中 堀 町 64-1111	
	土井外科消化器内科医院 外 中 堀 町 62-6305	
	安藤病院 雲仙市吾妻町 38-2152	
	前川歯科医院 南島原市深江町 72-2055	
	フラワー調剤薬局 中 堀 町 65-0265	
8 日 (日)	松岡病院 内 江戸 丁 62-2526	
	島原整形外科西村クリニック 整 下川尻 町 62-0888	
	つねおかクリニック 南島原市有家町 82-2248	
	朝永歯科医院 雲仙市吾妻町 38-3030	
	たぐち薬局 江戸 丁 62-4193	
9 日 (月)	島原薬剤師会薬局 下川尻 町 65-0301	
	木下内科医院 内 中 野 町 64-5851	
	長崎県島原病院小児科 小 下川尻 町 63-0202	
	坂本内科医院 内 親 和 町 63-4641	
	松本医院 雲仙市愛野町 36-0053	
15 日 (日)	土井歯科クリニック 雲仙市吾妻町 38-6400	
	市内当番薬局はありません	
	わたなべ内科クリニック 内 中 安 徳 町 62-1515	
	稲田整形外科医院 整 片 町 62-6355	
	前田内科胃腸科医院 雲仙市瑞穂町 77-3089	
22 日 (日)	瑞穂歯科医院 雲仙市瑞穂町 77-3770	
	溝上薬局中安徳店 中 安 徳 町 73-9211	
	喜多内科医院 内 弁天町二丁目 62-5101	
	酒井外科胃腸科医院 外 宮 の 町 62-6655	
	明島整形外科医院 南島原市布津町 72-2023	
29 日 (日)	ねぎ歯科医院 雲仙市瑞穂町 77-4182	
	ハロー薬局島原店 弁天町二丁目 65-4060	
	魚住医院 内 城内一丁目 63-2286	
	いとう整形外科 整 広 馬 場 町 61-0110	
	松尾胃腸科外科医院 雲仙市国見町 78-1000	
11 月 3 日 (金)	堺 歯 科 医 院 雲仙市国見町 78-2744	
	市内当番薬局はありません	
	坂本内科医院 内 親 和 町 63-4641	
	水田小児科医院 小 親 和 町 62-7177	
	柴田長庚堂病院 内 中 堀 町 64-1111	
11 月 5 日 (日)	梅津医院 雲仙市国見町 78-5156	
	徳永歯科医院 雲仙市国見町 78-3105	
	はくあい堂薬局 新湊一丁目 73-9811	
	フラワー調剤薬局 中 堀 町 65-0265	
	くすのきクリニック 内 有明町大三東 68-5500	
11 月 5 日 (日)	山口外科胃腸科医院 外 大 手 原 町 62-3200	
	本 田 医 院 雲仙市国見町 78-2768	
	小嶺歯科医院 雲仙市国見町 78-2366	
	あやめ薬局 有明町大三東 61-9611	
	祐調剤薬局 御手水町 63-6338	

あなたの血糖値は、大丈夫？

血糖値が異常に高い状態が続くのが「糖尿病」です。市国民健康保険被保険者の平成28年度の受診データを見ると、3人に1人が糖尿病で受診しており、その人数が年々増加していることが分かっています。



糖尿病は放っておくと怖い病気です

「糖尿病」は、初期のころは自覚症状がほとんどありません。そのまま「糖尿病」を放っておくと、5年後には神経障害（手足のしびれ、感覚マヒなど）、10年後には網膜症（黒い点が見えたり、目がかすむなど）、15年後には腎症（タンパク尿など）などの合併症が出現するといわれています。20年後には網膜症で失明、腎症で腎不全（人工透析）、神経障害で壊疽（足の切断）につながるかもしれない怖い病気です。

もし血糖値が高いといわれたら…

もし血糖が高いと言われたら、早めに医療機関で受診しましょう。そして、医師と相談しながら、「食事」、「運動」、「薬」を組み合わせて、糖尿病（血糖値）をコントロールしましょう。

「食事」は、腹八分目を意識し、野菜・海藻類を中心に栄養バランスのよい食事を心掛けましょう。野菜から食べる習慣をつけるだけでも効果があります。「運動」は、普段より10分多く歩くことや家庭での掃除や洗濯などでこまめに体を動かしましょう。

血糖値は、医療機関で検査することができます。市国民健康保険と後期高齢者医療に加入している人は、年に1回、無料で血糖値を含めた健康診査を受診することができます。また、市では、40歳以上の人を対象に人間ドックの受診費用の助成を行っています。

自分の体の健康状態を知り、生活習慣を見つめ直すために、年に1回の健診を受けましょう。

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

※固定電話のみ利用可能（携帯電話不可）

TEL 095-826-5511

10 月	月	誤嚥性肺炎
	火	自動体外式除細動器 AED
	水	インフルエンザワクチンの有効性
	木	硝子体手術とは
	金	早めに気付いておきたい口の衰え（オーラルフレイルとは）
土・日	男性にも更年期障害があるの？	

「インフルエンザ予防接種（高齢者・乳幼児・小学生）」 の助成が始まります

10月1日（日）から、高齢者・乳幼児・小学生に対するインフルエンザ予防接種の助成が始まります。
助成を希望する人は、必ず実施医療機関で予約の上、接種してください。

▶問い合わせ先 市保健センター（☎ 64-7713）

	インフルエンザ（高齢者）	インフルエンザ（乳幼児・小学生）
対象者	○接種日に65歳以上の人 ○接種日に60歳以上65歳未満の人で、心臓、腎臓、呼吸器の機能に日常生活が極度に制限される程度またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がい有する人（身体障がい者手帳1級相当）	接種日に生後6カ月から小学校6年生までの人 
助成回数	1回	2回（2～4週間の間隔）
自己負担額	1500円	1回につき1500円
	※生活保護世帯の人は福祉課が発行する証明書（無料）を医療機関に提出すると無料になります	
接種期間	10月1日（日）から平成30年2月28日（水）まで ※流行時期に備え12月中旬までに接種するようにしましょう	
持参品	保険証、健康手帳、自己負担金 	保険証、母子健康手帳、自己負担金 ※祖父母など保護者以外の方が同伴する場合は、委任状が必要です
接種場所	市内の実施医療機関または市外のかかりつけ医療機関	島原市、雲仙市、南島原市内の実施医療機関

胃がん検診を受けましょう

いきいき健康ポイント対象事業 **15**ポイント

市では、市民を対象とした胃がん検診（集団）を次の日程で実施します。

▶対象者 職場で検診がない市内に住民票を有する40歳以上の人（平成30年4月1日現在の年齢）

※5月以降に医療機関で市が実施する胃がん検診を受診した人は除きます

▶受診できない人 ①妊娠中または妊娠の可能性がある人、②検査を受けてアレルギー症状が出た人
※食道、胃、大腸の手術をした人、大腸疾患などの持病がある人などは医療機関で受診してください

▶検診日時と会場

	日 程	会 場	受付時間
10月	4日（水）・18日（水）・29日（日）	市保健センター	8：30～10：30
	5日（木）・6日（金）	島原市医師会館	
	10日（火）	杉谷公民館	
	11日（水）・12日（木）・19日（木）・22日（日）・23日（月）	有明保健センター	
	13日（金）・16日（月）・17日（火）	安中公民館	
	20日（金）・24日（火）	三会農村環境改善センター	
	25日（水）・26日（木）・27日（金）	島原文化会館	8：40～10：30
	30日（月）・31日（火）	白山公民館	8：30～10：30

▶検査方法 胃部エックス線検査（バリウム）、問診、血圧測定

▶注意事項 検査日前日の夜9時以降は、飲んだり食べたりしないでください

※検査開始の約3時間前までであれば少量の水を飲んでも構いません

▶自己負担金 500円（検診料は、当日会場でお支払ください）

※一定の条件を満たす場合は無料になります

▶問い合わせ先 市保健センター（☎ 64-7713）



日曜も検診
できるよ！



スポーツの秋！健康づくりの秋！

いきいき健康ポイント対象事業

5
ポイント

健康づくりのためにウォーキングを始めませんか？

～ウォーキングで健康づくりを始めましょう～

秋のヘルシーウォーキング



▶と き 11月4日(土) 10時～

※雨天時は中止

▶集合場所 市役所大手浜駐車場

▶内 容 市役所大手浜駐車場から旧島原藩菜園跡までを往復します(約6キロメートル)

▶参加料 無料

▶持参品 水分補給の飲み物

▶申込方法 当日現地で受け付けします

▶問い合わせ先 市保健センター (☎ 64-7713)

保険健康課国民健康保険班 (☎ 63-1111 内線 231)

～芝生の上で楽しく健康づくり～

“芝生で”いきいきワンデー

▶と き 10月21日(土) 9時30分～11時30分

▶ところ 平成町多目的広場

※雨天時は島原復興アリーナ

▶内 容 体操とウォーキングの講習会

▶講 師 活水女子大学講師 阿南 祐也 先生

▶参加料 無料

▶申込方法 当日現地で受け付けします

▶問い合わせ先 市保健センター (☎ 64-7713)



～通常のウォーキングよりも効果アップ～

ノルディックウォーキング教室



開催日	集合場所	内容
10月24日(火)	霊丘公民館	ポールを使った歩き方の基本
11月8日(水)	霊丘公園体育館	坂道や階段の歩き方
11月21日(火)	霊丘公園体育館	ポールを使ってストレッチ
12月5日(火)	島原復興アリーナ	ウォーキングコースを歩こう

▶時 間 9時30分～11時30分

▶対象者 20歳から74歳までの市民

▶参加料 無料

▶募集人数 30人(先着順)

▶申込方法 保健センターに電話で申し込んでください

▶申し込み・問い合わせ先 市保健センター (☎ 64-7713)