

「いきいき健康ポイントカード」 の提出は 12月15日まで

いきいき健康ポイントを50ポイント以上貯めていて、カードを提出していない人は、ぜひ提出してください。抽選で市の特産品が当たります。

- ▶提出期限 12月15日(金)
- ▶提出場所 市保健センター、有明保健センター、保険健康課、各地区公民館
- ▶問い合わせ先 市保健センター

「生活習慣病予防栄養教室」参加者募集

減塩・減量・運動で高血圧を予防しませんか。

- ▶とき 12月15日(金)
10時～12時(受付9時30分～)
- ▶ところ 有明保健センター
- ▶テーマ 「減(減)動(動)で良い年を！～工夫次第でおいしい減塩食～」
- ▶内容 講話(食事・運動)、試食
- ▶募集人数 30人(先着順)
- ▶申込期限 12月8日(金)
- ▶申し込み・問い合わせ先 有明保健センター

「特定健診」の受診期間を 2月28日まで延長します

医療機関での特定健診の実施期間を次の通り延長します。

- ▶対象者 市国民健康保険に加入の20歳以上の人で、平成29年度の特定健康診査および若年者健康診査を受診していない人
 - ▶受診期間 平成30年2月28日(水)まで
 - ▶受診場所 市内指定医療機関
 - ▶健診料 無料
 - ▶健診内容 身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査、心電図検査等
 - ▶持参品 特定健康診査受診券、市国民健康保険証
- ※受診券の有効期限が「平成29年11月30日」となっていますが、そのまま使用することができます
- ※特定健康診査受診券を持っていない人は、再発行します
- ▶問い合わせ先 有明保健センター



～免疫力を高めて風邪の予防～ ニンジンの柚子味噌あえ

- 1人分栄養価
- *エネルギー:109kcal
 - *たんぱく質:2.9g
 - *脂質:4.0g
 - *食塩:1.2g



柚子の皮に含まれるβカロテンやビタミンCは、免疫力を高める作用があります



材料(4人分)

- ニンジン……………1本
- 長イモ……………2～3cm
- キュウリ……………1本
- サラダ油……………適宜
- 柚子味噌……………適宜
- 合わせ味噌……………40g
- 砂糖……………20g
- 甘酒……………25g
- みりん……………10g
- 柚子の皮……………適宜

《作り方》

- ① ニンジン、長イモは大きさをそろえた角切りにする
- ② キュウリは角切りし、塩少々をふり水分を出す
- ③ ①の材料をサラダ油で揚げ、②のキュウリと合わせ盛り付ける
- ④ ③を柚子味噌であえる

柚子味噌

- ① 合わせ味噌、みりん、砂糖、半量の甘酒を弱火で練った後、残りの甘酒を入れ味を調える
- ② 仕上げに柚子の皮をすって加える

【レシピ提供：島原市食生活改善推進員協議会】

※ 11月15日現在の内容です

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 内科 外科

小児科 泌尿器科

当番歯科医 9時～12時 整形外科

市内当番薬局 9時～18時

日	医療機関	電話番号
3日(日)	八尾病院 内 城内一丁目	62-5131
	酒井外科胃腸科医院 外 宮の町	62-6655
	しろの医院 南島原市深江町	72-5000
	清水歯科医院 亀の甲町	63-4848
	ひよこ薬局 上の町	65-0133
10日(日)	たかお循環器内科 内 桜町	62-6300
	いとう整形外科 整 広馬場町	61-0110
	泉川病院 南島原市深江町	72-2017
	宮崎歯科医院 萩原二丁目	62-1180
	虹の薬局 桜町	62-5629
17日(日)	林内科医院 内 津町	62-6657
	山口外科胃腸科医院 外 大手原町	62-3200
	布井内科医院 南島原市深江町	72-5111
	まおアタルクリニック 北門町	65-0233
	たぐち薬局津町店 津町	64-4976
23日(土)	祐調剤薬局 御手水町	63-6338
	貴田神経内科・呼吸器科・内科病院 内 有明町大三東	68-0040
	長崎県島原病院小児科 小 下川尻町	63-0202
	前田医院 泌 新田町	62-6501
	安藤病院 雲仙市吾妻町	38-2152
24日(日)	はらぐち歯科医院 上の町	62-4361
	はくあい堂新田薬局 新田町	65-0210
	柴田長庚堂病院 内 中堀町	64-1111
	島原整形外科西村クリニック 整 下川尻町	62-0888
	愛野ありあけ病院 雲仙市愛野町	36-0153
31日(日)	吉田歯科医院 田町	62-5026
	フラワー調剤薬局 中堀町	65-0265
	島原薬剤師会薬局 下川尻町	65-0301
	林内科医院 内 津町	62-6657
	泉川病院 南島原市深江町	72-2017
1月1日(月)	まき歯科 上新丁一丁目	64-5077
	たぐち薬局津町店 津町	64-4976
	池田病院 内 湖南町	62-5161
	泉川病院 南島原市深江町	72-2017
	喜多歯科医院 中町	62-4745
1月2日(火)	そうごう薬局白土湖店 湖南町	65-0321
	松岡病院 内 江戸丁	62-2526
	泉川病院 南島原市深江町	72-2017
1月3日(水)	高城歯科クリニック 先魁町	64-6480
	たぐち薬局 江戸丁	62-4193
	しろたに内科クリニック 内 北門町	65-0222
1月7日(日)	泉川病院 南島原市深江町	72-2017
	山口歯科医院 新町一丁目	62-3016
	溝上薬局北門町店 北門町	65-5532
1月7日(日)	魚住医院 内 城内一丁目	63-2286
	土井外科消化器内科医院 外 中町	62-6305
	中村眼科医院 雲仙市愛野町	36-1060
	いなだ歯科 加美町	62-2901
	市内当番薬局はありません	

ロコモティブシンドロームってなあに？

ロコモティブシンドローム(通称「ロコモ」)とは、運動器症候群のことで、骨・関節・筋肉などの運動器に障害が起き、「立つ」、「歩く」といった移動機能が低下している状態をいいます。ロコモが進行すると介護が必要となる危険性の高い状態となり、日常生活にも支障が生じてきます。

こんな症状は思い当たりませんか？

何気ない日常生活の7つの動作で、簡単にロコモのチェックができます。1つでも当てはまればロコモの心配があります。思い当たる内容があれば、今日からロコモ予防に取り組みましょう。

- ①家の中でつまずいたり滑ったりする
- ②片脚立ちで靴下がはけない
- ③階段を上がるのに手すりが必要である
- ④15分くらい続けて歩けない
- ⑤横断歩道を青信号で渡りきれない
- ⑥布団の上げ下ろしなど、やや重い家事が困難である
- ⑦2kg程度の買い物を持ち帰るのが困難である



運動でロコモを予防しよう！

家の中でロコモ予防ができる運動を紹介します。

体調に合わせて、無理をしないように行いましょう。

①バランス能力をつける「片足立ち」

※転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行いましょう

- ・目を開けたままの状態でもっすぐ立つ
- ・軽く片脚を上げる
(左右1分間ずつを目安に行いましょう)



②下肢筋力をつける「スクワット」

※安全のために椅子やソファの前で行いましょう

- ・肩幅より少し広めに足を広げて立つ。つま先は30度くらい開く
- ・椅子に腰かけるイメージで息を吐きながらお尻を下げていく
- ・息を吸いながらゆっくり戻す
(深呼吸するペースで5～6回繰り返しましょう)

また、市では、各地区公民館などでロコモ予防のための「転倒予防体操サークル」を開催していますので、気軽に参加してください。詳しくは市保健センターに問い合わせてください。

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

12月	月	狭心症を知ろう
	火	腸閉塞
	水	小児の救急シリーズ①発熱
	木	しもやけについて
	金	親知らずは抜いた方が良いのでしょうか?
土・日	前立腺肥大症～注意が必要な症状とは?～	