

「胃がん・大腸がん検診」を受けましょう

市では、40歳以上の市民を対象として胃がん検診、大腸がん検診を実施しています。5月以降、まだ検診を受けていない人は、がんの早期発見・早期治療のためにぜひ検診を受けましょう。

※勤務先で検診がない人も受診できます

▶自己負担金 胃がん検診：1000円
大腸がん検診：600円

▶受診場所 市内指定医療機関

▶問い合わせ先 市保健センター

「糖尿病予防のための学習会」参加者募集

▶とき 2月14日(水)
13時30分～15時(受付13時～)

▶ところ 有明保健センター

▶対象者 特定健診受診者および興味のある人

▶講師

・しろたに内科クリニック

院長 城谷 哲也 先生

・池田病院 理学療法士 田邊 花倫 先生

▶申込期限 2月9日(金)まで

▶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 有明保健センター

わかばの会に参加してみませんか

わかばの会は、障害のある子がいる保護者の交流の場です。わかばの会を通して、他の保護者の皆さんと交流を持つことで、一人で悩むことも少なくなります。気軽に参加してください。

▶とき 1月9日(火)

10時30分～11時30分

▶ところ 有明保健センター

▶問い合わせ先 市保健センター

「はたちの献血」キャンペーン

「はたちの献血」キャンペーンが2月28日(水)まで実施されています。献血への温かいご支援とご協力をお願いします。本市の献血受付予定は、市ホームページ(<http://www.city.shimabara.lg.jp/>)に掲載しています。

▶問い合わせ先 市保健センター

長崎県赤十字血液センター

(☎095-843-3331)



～疲労回復や感染症予防に効果～ れんこんボウル

1人分栄養価

*エネルギー:168kcal

*たんぱく質:4.4g

*脂質:3.5g

*食塩:1.5g



れんこんはビタミンCが多く、疲労回復や感染症予防に効果が期待できます。れんこんを切った時に出てくる糸を引いた粘りは喉や胃の粘膜、目の表面の保護に効果があると言われています。

材料 (4人分)

れんこん……………1本
にんじん……………1/2本
きくらげ……………3g
サラダ油……………適宜

A 片栗粉…大さじ2と1/2
塩……………少々
卵……………1個

B しょうゆ……………大さじ2
みりん……………大さじ2
砂糖……………大さじ1

《作り方》

- ① れんこんを2/3すりおろす。残りのれんこんとにんじん、きくらげはみじん切りにする
- ② ①にAを入れてしっかり混ぜ、丸める
- ③ ②をサラダ油できつね色になるまで揚げる
- ④ フライパンを弱火にかけBを合わせ、③をからめる

【レシピ提供：島原市食生活改善推進員協議会】

※ 12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** **耳鼻科**

整形外科

市内当番薬局 9時～18時

日	医療機関	電話番号
1日(月)	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	
	そうごう薬局白土湖店 湖南町 65-0321	
2日(火)	松岡病院 内 江戸丁 62-2526	
	泉川病院 南島原市深江町 72-2017	
	高城歯科クリニック 先 魁 町 64-6480	
	たぐち薬局 江戸丁 62-4193	
3日(水)	しろたに内科クリニック 内 北 門 町 65-0222	
	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	
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		
8日(月)	木下内科医院 内 中 野 町 64-5851	
	水田小児科医院 小 親 和 町 62-7177	
	山口耳鼻咽喉科医院 自 湊 町 62-7151	
	愛野診療所 雲仙市愛野町 36-0009	
	寺田歯科診療所 新町二丁目 62-4427	
	はくあい堂薬局 新湊一丁目 73-9811	
	第一薬局湊店 湊 町 63-5524	
14日(日)	かわはら内科胃腸科医院 内 坂 上 町 62-5413	
	酒井外科胃腸科医院 外 宮 の 町 62-6655	
	松尾胃腸科外科医院 雲仙市国見町 78-1000	
	みやざき歯科 湖 南 町 62-7300	
	まい調剤薬局 坂 上 町 64-4119	
21日(日)	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	
	梅津医院 雲仙市国見町 78-5156	
	大岡歯科医院 弁天町一丁目 63-7616	
	溝上薬局中安徳店 中 安 徳 町 73-9211	
28日(日)	松岡病院 内 江戸丁 62-2526	
	いとう整形外科 整 広 馬 場 町 61-0110	
	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	
	たぐち薬局 江戸丁 62-4193	
2月4日(日)	坂本内科医院 内 親 和 町 63-4641	
	山口外科胃腸科医院 外 大手原町 62-3200	
	佐藤医院 雲仙市国見町 78-5555	
	みなと歯科医院 中 組 町 63-1747	
	祐調剤薬局 御手水町 63-6338	

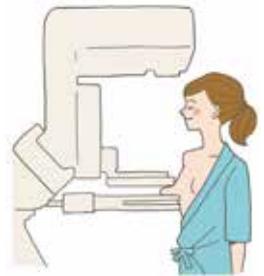
乳がん～検診で早期発見に努めましょう～

乳がんは乳腺にできるがんです。そして、40～50歳代をピークに発症や死亡が増加しており、日本人女性の約12人に1人が乳がんにかかる危険があるといわれています。

乳がん検診で早期発見・早期治療

乳がんは早期に発見し治療すれば治る可能性の高い病気です。しかし、早期の乳がんでは、自覚症状がほとんどありません。乳がんの進行とともに、乳房のしこりや痛み、乳頭からの分泌物などの症状が現れます。

市では、30歳以上の女性を対象に乳がん検診を実施しています。年1回、500円(70歳以上は無料)で受けられますので、自覚症状がなくても受診しましょう。乳がん検診の受診方法など、詳しくは市保健センターにお問い合わせください。



月1回の自己検診も行いましょう

乳がんは、自分で発見することもできるがんです。早期発見するため、月1回の自己検診(セルフチェック)を併せて行い、気になる症状があるときは、早めに医療機関を受診しましょう。

《自己検診の方法》

毎月1回、月経終了後1週間以内に(閉経後の人は日を決めて)定期的に行いましょう

①調べる乳房と反対側の手で、乳房と脇の下にしこりがないか調べてみましょう

※入浴時に石鹸をつけて行うと調べやすいです

②乳房や乳首をしぼり、分泌物がないかを調べてみましょう

③鏡の前で両手を挙げ、乳房にえくぼ状のくぼみやひきつれ、左右差がないか調べてみましょう

④仰向けに寝て、乳房や脇の下にしこりがないか調べてみましょう

※背中にタオルを入れて乳房を平らな状態にすると調べやすいです

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

1月	月	甲状腺機能低下症
	火	突き指 指のけがは、花より団子!
	水	小児の救急シリーズ②腹痛
	木	眼底検査について
	金	薬物依存について
土・日	若い女性に多い子宮頸がんは予防できます	