

高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種

市では、高齢者肺炎球菌ワクチンの予防接種費用の一部助成をしています。接種を希望する人は受付窓口にて申請書を提出してください。なお、該当年齢に達する前でも申請できます。

▶**対象者** 過去に一度も 23 価肺炎球菌ワクチンの予防接種を受けたことがない人で、平成 31 年 4 月 1 日までに 65・70・75・80・85・90・95・100 歳になる人および、60 歳以上 64 歳以下で心臓、腎臓、呼吸器、免疫などに障害がある人

▶**接種期間** 平成 31 年 3 月 31 日（日）まで

▶**自己負担金** 5000 円

▶**受付窓口** 市保健センター、有明保健センター、保険健康課、有明支所、三会出張所

いきいき健康ポイント事業について ～続けよう健康づくり ためよう健康ポイント～

市では、市民皆さんの健康づくりを応援するため、「いきいき健康ポイント事業」を実施しています。自分で目標を決めて健康づくりに取り組んだり、特定健診やがん検診の受診、健康づくりの教室に参加してポイントをためましょう。

50 ポイントためてカードを提出するとすてきな賞品が当たります。

▶**貯める期間** 11 月 30 日（金）まで

▶**提出期限** 12 月 21 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

※ポイントカードを提出した人には、参加賞があります

※平成 31 年 1 月に抽選を行い、当選者には市の特産品を贈呈、当選者には個別にお知らせします

いきいき健康ポイント対象事業

15
ポイント

がん検診を受けましょう

市では、各種がん検診を実施しています。年度内にまだ受診していない人は早めに受けましょう。

▶**対象者（自己負担金）**

- ・胃がん検診 40 歳以上（1000 円）
- ・大腸がん検診 40 歳以上（600 円）
- ・乳がん検診 30 歳以上（500 円）
- ・子宮頸がん検診 20 歳以上（700 円）

▶**受診期間** 平成 31 年 3 月 30 日（土）まで

▶**受診場所** 市内指定医療機関

※詳しくは市ホームページをご覧ください

生活習慣改善教室参加者募集

生活習慣病（高血圧症）予防のための生活習慣改善教室を実施します。血圧が気になる人、興味がある人、気軽に参加してください。

▶**テーマ** ちょびっと減塩・ちょびっと運動で
新年適正血圧宣言！

▶**と き** 12 月 6 日（木）10 時～12 時

▶**ところ** 有明保健センター

▶**内 容** 講話（食事・運動）、調理実演・試食

▶**募集人数** 40 人（先着順）

▶**申込期限** 11 月 30 日（金）



カブの葉は緑黄色野菜、根は淡色野菜です。
柿の代わりにリンゴを使ってもおいしいです。

《作り方》（レシピ提供：島原市食生活改善推進員協議会）

- ① カブの皮をむき、いちよう切りにする。塩を振って、しんなりさせる。
- ② 柿は皮をむき、いちよう切りにする。
- ③ ①の水分を絞り、②と合わせ、合わせ酢で和える。仕上げにごま油を加え、好みで一味唐辛子をのせる。



《1 人分栄養価》

*エネルギー：56kcal *たんぱく質：0.7g *脂質：0.9g *食塩：0.5g

カブと柿のサラダ

材料 (4 人分)	カブ ……240g
	塩 ……少々
	柿 ……1 個
	合わせ酢 ……60ml
	ごま油 ……少々
	一味唐辛子 ……適宜

からだの健康はお口から

わたしたちの健康は、お口の健康と大きく関係しています。健康な歯を維持して健康寿命を延ばしましょう。



歯周病とは？

歯周病は、むし歯と並ぶ口の中の2大疾患と言われています。歯周病とは、歯ぐきの周りの小さな溝に歯の汚れがたまり、その中の細菌が歯ぐきに炎症を起こした状態です。進行すると歯の周りの骨が溶けて、歯が抜けてしまいます。

近年では、歯周病がからだの健康に深く関係していることが分かり、歯周病の予防はからだの健康を守るためにとても大切です。

①歯周病の症状

軽度

- ①歯ぐきの炎症
- ②出血
- ③歯石、歯ぐきの腫れ
- ④歯ぐきから膿が出る
- ⑤歯がぐらぐらする

重度



②歯周病と関係のある疾患など

誤嚥性肺炎

糖尿病

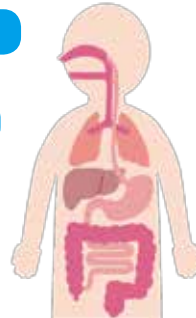
関節リウマチ

脳血管疾患

動脈硬化

心疾患

早産、低体重児出産



歯周病予防のポイント

歯周病は、自覚症状が少なく、気付いたときは進行しているため、予防が大切です。生活習慣の改善により予防できる生活習慣病です。

①食生活 1日3食バランスの良い食事を心がけましょう

②禁煙 喫煙は歯周病を悪化させる原因です。禁煙に努めましょう

③お口のケア 毎日の歯磨きと、定期的に歯科健診を受けましょう

むし歯や歯周病予防だけでなく、全身の健康を守るために歯と口の健康を守り、健康づくりに取り組みましょう。



訪問歯科診療

歯科医院への通院が難しい人のために、歯科医師や歯科衛生士などが自宅や病院、施設へ訪問し、口腔ケアに関する相談や歯の診療などを行っています。

▶問い合わせ先 島原南高歯科医師会訪問歯科地域連携室 (☎ 73-6480)



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 095-826-5511

TEL 0120-555-203 ※固定電話のみ利用可能

11月	月	ピロリ菌の最近の話題
	火	肩腱板断裂
	水	インフルエンザの最新情報 2018
	木	舌がん
	金	軽度認知障害 (MCI)
	土・日	子宮がん検診

※休日当番医の医療機関は折り込み付録の裏面に掲載しています