

島原市特定不妊治療費助成事業

市では、特定不妊治療（体外受精・顕微授精）を受けた夫婦の経済的負担を軽減するために、治療費の一部助成を実施しています。

▶**対 象** 平成 27 年 4 月以降に受けた体外受精、顕微授精

▶**助成金額** 特定不妊治療費から県助成金を差し引いた額で、1 回あたり 5 万円が限度
※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てください

栄養教室

食事・栄養の知って得する知識について一緒に学びませんか。健康・食事に興味がある人、栄養について知りたい人、気軽に参加してください。

▶**と き** 2 月 1 日（金）10 時～12 時

▶**と ころ** 市保健センター

▶**テーマ** 無理せず続ける！
今日からできる減塩の工夫

▶**内 容** 講話・調理実演

▶**対象者** 20 歳以上の人（先着 30 人）

▶**参加料** 無料

▶**申し込み** 市保健センター

効果的なウォーキング教室

サッサカ歩きとゆっくり歩きを組み合わせた効果的なウォーキングの方法「インターバル速歩」について学びます。ぜひ参加してください。

▶**と き** 12 月 25 日（火）
13 時 30 分～15 時 30 分

▶**と ころ** 市保健センター

▶**内 容** 講話とインターバル速歩の体験

▶**講 師** 活水女子大学 阿南 祐也 先生

▶**対象者** 20 歳以上の市民

▶**持参品** 水分補給の飲み物

▶**参加料** 無料

▶**申し込み** 市保健センター

いきいき健康ポイントカード

12/21
まで

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。

いきいき健康ポイントを 50 ポイント以上貯めた人は、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 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



レンコンのシューマイ

材料
(4 人分)

レンコン 80g
豆腐 70g
鶏ひき肉 1 個
白ネギ 約 10cm
塩 小さじ 1/4
こしょう 少々
生姜汁 少々
ワンタンの皮 8 枚



レンコンを入れることでかみごたえ、満足感が増します。白ネギの代わりに白菜でも OK！

《作り方》（レシピ提供：島原市食生活改善推進員協議会）

- ① レンコンと白ネギはみじん切りにする
- ② ①と豆腐、鶏ひき肉をよく混ぜ合わせる
- ③ ②に調味料を加えさらによく練る
- ④ ③をワンタンの皮に包み、蒸し器で約 12 分蒸す

《1 人分栄養価》

*エネルギー：82kcal *たんぱく質：4.7g *脂質：2.4g *食塩：0.5g



笑顔いっぱいの子育てを

～産後の心と体の健康～

お産後、赤ちゃんが生まれてうれしい反面、お母さんは自分の体調が回復する間もなく、赤ちゃんのお世話や家事をして、何かしらの症状や疲れ、不安を感じていることも少なくありません。

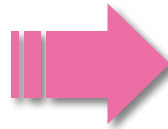
産後のお母さんの体は、ゆっくり時間をかけながら、自然に出産前の状態に戻ろうと回復していきますが、それに伴い、いろいろな症状が現れます。

目には見えにくい産後のお母さんの心と体の健康について考えてみましょう。

- ・ホルモンバランスの急激な変化
- ・急激に変わる生活環境
- ・慣れない授乳や育児
- ・夜泣き、授乳による睡眠不足



産後の心身の変化



- ・気分の落ち込み
- ・涙もろくなる
- ・イライラ
- ・やる気が出ない
- ・集中力の低下

疲れや不安な気持ちが続くときは…

○ゆっくり体を休める時間をつくる

たとえ時間は短くても、ゆっくり睡眠をとったり、体を休めたりする時間をつくりましょう。身近な人からサポートが得られない人は、育児や家事を援助する公的な事業も活用できます。

○つらい気持ちを共有してもらう

つらい気持ちをパートナーや家族など、身近な信頼できる人と共有しましょう。保健師や助産師に相談することもできますので、一人で抱え込まないようにすることが大切です。

○気軽に話し合える仲間をつくる

育児サークルや教室などに参加し、子育てについて気軽に話し合えるママ友など信頼できる仲間や知人をつくることもおすすめです。



産後ケア事業を実施しています！

出産後、安心してたくさんの笑顔で楽しく育児ができるよう、お母さんと赤ちゃんをサポートするために、産後ケア事業を実施しています。それぞれの悩みに応じて、助産師などの専門家が相談にのります。気軽に相談してください。

- ▶**対象者** 市内に住所を有する産後4カ月未満のお母さんと赤ちゃん
- ▶**ケア内容** お母さんの休養のサポート、育児相談、授乳相談、おっぱいケア、メンタルケア、赤ちゃんの健康や発育についての相談、生活のアドバイスなど
- ▶**方法・費用**
 - ①ショートステイ（宿泊ケア）1泊2日：4000円
 - ②デイケア（日帰りケア）半日：1200円 1日：2400円
 - ③訪問ケア（助産師が訪問）1回：1000円＋助産師の交通費



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

12月	月	恐い、そして恐くない血小板減少
	火	胃ろう
	水	子どもの夜尿症
	木	带状疱疹の予防接種、最新の治療薬について
	金	歯の神経を取ったのに何故歯が痛むのか
	土・日	前立腺がん（PSA）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