

「栄養教室」参加者募集

朝食は、心身の健康を保つために重要です。この機会に朝食について考えてみませんか。

- ▶とき 10月16日(金) 10時～11時30分
- ▶ところ 市保健センター
- ▶内容 「心身の健康は朝食から」
- ▶定員 20人
- ▶申込期限 9月30日(水)

ロタウイルスワクチン予防接種(任意)

費用一部助成

予診票は医療機関に設置しています。(要予約)
[1価または5価ワクチンのどちらか一方を接種]

| 種類・対象期間 | 回数 | 助成金 (1回あたり) | 自己負担金 (1回あたり) |
|-------------------------------------|----|----------------|------------------|
| 1価ワクチン (ロタリックス) 生後6～24 週未満 | 2回 | 4750円 | 9000円 |
| 5価ワクチン (ロタテック) 生後6～32 週未満 | 3回 | 3166円 | 6000円 |

- ※初回接種は生後14週6日までに完了してください
- ※8月1日以降に生まれた子どもは、10月1日から定期予防接種(無料)となります
- ▶接種場所 市指定医療機関(他機関では償還払い)

麻しん・風しん予防接種

まだ未接種の人は、早めに受けましょう。

▶対象者

- ・第1期 1歳～2歳未満の人
- ・第2期 平成25年4月2日～平成26年4月1日生まれの人
- ・第5期 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性で風しんの抗体検査の結果、陰性と判断された人(第5期はクーポン券が必要)

▶接種期間と回数

- ・第1期 2歳の誕生日の前日までに1回
- ・第2期 令和3年3月31日までに1回
- ・第5期 令和4年3月31日までに1回

※接種する医療機関へ事前に予約をしてください

大腸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

定期的な検診を受けることで、早期発見が期待できます。毎年検診を受けましょう。

- ▶対象者 40歳以上の市民(令和3年4月1日時点)
- ▶提出期限 令和3年3月31日
- ▶容器配布場所 市保健センター、有明保健センター、市内指定医療機関、各集団検診会場
- ▶自己負担金 600円 ※医療機関の窓口で直接支払ってください(一定の条件を満たせば無料)

しまばら食育レシピ

切り干しダイコンと昆布の煮物

作り方 (レシピ提供: 島原市食生活改善推進員協議会)

- ①切り干しダイコンと刻み昆布は水で戻し、食べやすい大きさに切る
- ②油揚げは湯をかけて油抜きをし、短冊切りにする
- ③ニンジン(短冊切り)、インゲン(斜め薄切り)にする
- ④鍋にだし汁と①～③とサクラエビを入れて火にかける。煮立ったらAを加え、落し蓋をして煮汁が無くなるまで煮る

材料(4人分)

- | | | |
|-------------------|------------|----------|
| ・切り干しダイコン(乾燥) 50g | ・インゲン 4本 | |
| ・刻み昆布(乾燥) 10g | ・だし汁 400cc | |
| ・サクラエビ 10g | A | |
| ・油揚げ 1枚(20g) | | ・酒 大さじ1 |
| ・ニンジン 1/3本(40g) | | ・砂糖 大さじ1 |
| | ・しょうゆ 大さじ1 | |



料理のワンポイント

切り干しダイコンを使った噛むかむレシピです。よく噛むことで歯の表面が磨かれ、だ液の分泌もよくなり、虫歯や歯周病の予防につながります。

1人分栄養価 エネルギー 57kcal、たんぱく質 3.9g
脂質 1.3g、食塩 1.1g

「健康」を意識しよう

ステップ1 ▶▶▶ 生活習慣病ってどんな病気？

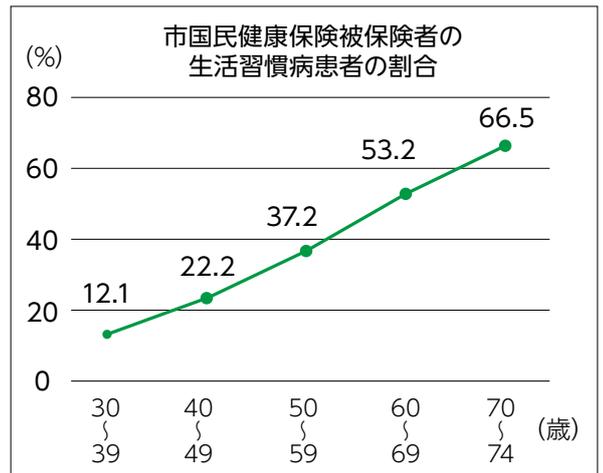
食べ過ぎ、飲み過ぎ、喫煙や運動不足などの生活習慣に関係して発症する病気が「生活習慣病」です。症状が進むと、脳卒中や心筋梗塞など命に関わる病気につながります。

ステップ2 ▶▶▶ 生活習慣病を意識する

本市では、50歳代以上で生活習慣病の治療を受ける人が増えています。(図1)

治療中の人は、治療を継続するとともに、運動や食事などの生活習慣を改善することで病気の重症化を防ぐことにつながります。

また、生活習慣病でない人は、今の生活や健診結果を意識し生活習慣病の予防に取り組むことが大切です。



(図1) 国保データベース (KDB) 「生活習慣病全体のレセプト分析令和元年5月診療分」

ステップ3 ▶▶▶ 健康診断 (健診) を活用しよう

生活習慣病予防の第一は、年に一回健診を受診することです。健診結果から、自分の健康状態がよく分かります。その結果を生活に生かすことで、生活習慣病の予防につながります。

市国民健康保険・後期高齢者医療保険の健診

- 実施期間 11月30日 (月) まで
- 実施機関 市内指定医療機関



市国民健康保険・後期高齢者医療保険の人へ5月末に受診券を送付済み

ステップ4 ▶▶▶ 特定保健指導、健康づくり教室に参加しよう

特定保健指導や健康づくりのための運動や食事などの生活習慣改善に役立つ教室を実施しています。気軽に参加してください。

○特定保健指導

対象者に、保健師・管理栄養士が健診結果から現在の健康状態について説明し、生活習慣改善のためのアドバイスをを行います。



○スクエアステップサークル

スクエアステップとは、音楽に合わせて足踏みをする「歩く脳トレ体操」です。日程などは市保健センターへ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



小児救急電話相談

夜間お子さんが急な病気やケガで困ったときは電話をしてください。看護師や医師が電話でアドバイスします。

短縮ダイヤル # 8000

または ☎ 095-822-3308

毎日18時～翌朝8時

※日曜・祝日は24時間対応

