

高齢者肺炎球菌予防接種はお済みですか

「高齢者肺炎球菌ワクチン」予防接種費用の一部助成をしています。

対象者で、接種を希望する場合は、年度内に申請が必要です。該当年齢に達する前（誕生日前）にも可能です。年度を超えての申請（接種）はできませんので注意してください。

▶**対象者** 過去に1度も高齢者肺炎球菌（23価）の予防接種を受けたことがない人で、令和3年4月1日までに65、70、75、80、85、90、95歳および100歳になる人、または60歳以上65歳未満で心臓、腎臓、呼吸器、免疫などに障害がある人

▶**申請・接種期間** 3月31日（水）まで

▶**自己負担金** 5000円

がん検診はお済みですか

がんの早期発見・早期治療を目的として、市内実施医療機関で各がん検診を実施しています。令和2年4月以降、市が実施する検診を受けていない人は早めに受けましょう。

▶対象者・自己負担金

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

※無料対象者など詳しくは問い合わせてください

健康講座「禁煙について」(要予約)

そろそろタバコをやめたいと思っている人、禁煙しても長続きしない人にお勧めです。

禁煙を成功させるコツについて、禁煙外来の医師から話を聞けるチャンスです。受講希望の人は、保健センターへ申し込んでください。

▶**と き** 3月23日（火）13時～14時

▶**と ころ** 市保健センター

▶**講 師** 池田病院 池田文明 先生

▶**講 話** 「今こそ禁煙のチャンス～禁煙を成功させるコツ教えます～」

▶**受講料** 無料

特定不妊治療費助成の申請期限・支援の拡充

長崎県では、医療保険が適用されない特定不妊治療（体外受精・顕微授精）の費用の一部を助成します。申請期限は原則治療終了日の属する年度末（3月31日）です。

令和2年度は、新型コロナウイルス感染拡大に伴い年齢制限などが一部緩和されています。

また、1月1日以降に終了した治療については、助成額・助成回数などの支援が拡充される予定ですので、順次厚生労働省や県のホームページなどで確認してください。

※島原市にも、別途助成事業があります

▶**問い合わせ先** 県南保健所地域保健課

(☎62-3289) 9時～17時45分（平日のみ）

しまばら食育レシピ

作り方（レシピ提供：島原市食生活改善推進員協議会）

- ①ニンジンはピーラーで細長い麺状にする
- ②レーズンはぬるま湯で戻しておく。チーズはさいの目に切る
- ③フライパンに油を熱し、①を炒める
- ④ニンジンに火が通ったら塩・コショウで味付けし、火を止めた後、②を加えて和える

材料（4人分）

- | | |
|----------------|------------|
| ・ニンジン 2本（280g） | ・塩 少々 |
| ・プロセスチーズ 30g | ・コショウ 少々 |
| ・レーズン 15g | ・サラダ油 小さじ2 |

ニンジンしりしり



料理のワンポイント

旬のニンジンを使ったかむかむレシピです。かむ力を育てることで全身に力が入り、体力や運動神経の向上、集中力を養うことにつながります。



1人分栄養価 エネルギー 80kcal、たんぱく質 2.4g、脂質 4.0g、食塩 0.5g

新型コロナウイルス感染症とこころの健康

新型コロナウイルス感染症による感染そのものへの不安、感染症対策による生活の変化・行動制限は、私たちに大きなストレスをもたらしています。「みんな同じだから」と我慢しているとストレスが溜まり、こころの病気になってしまう事も。何か普段と違う変化がないか意識し、コロナ禍でもできるこころやからだの健康に気を配りましょう。



新型コロナウイルス（イメージ）



- ・感染への不安
- ・先の見えない不安
- ・行動制限

○あなたや周りの人に、このような変化はありませんか

ストレスが溜まってくると、こころやからだ、行動にいろいろな変化が見られます。何か普段と違う変化がないか、確認してみましょう。

からだの変化

- 眠れない
- 食欲が減った、または増えた
- 頭痛・肩こりがある
- 下痢や便秘が続く

こころの変化

- わけもなくイライラする
- 目の前のことに集中できない
- 憂鬱な気分が続く
- 何もやる気が起きない

行動の変化

- 好きだったことが楽しめない
- 身だしなみを気にしなくなった
- 仕事や勉強でミスが増えた
- 飲酒・タバコの量が増えた

○何か普段と違う変化に気付いたら、早めのリフレッシュが大切

コロナ禍でもできる自分なりのストレス解消法を持ち、こころやからだを健康に！

- ✓ 早寝早起き、1日3食バランスよく食べ、生活のリズムを整える
- ✓ 入浴やマッサージで心身をほぐす
- ✓ 趣味や運動を楽しむ
- ✓ SNS や電話を活用し、人とのつながりを保つ
- ✓ 新型コロナウイルス感染症に関する情報から距離を置く



コロナ禍でもできる体操「しまばら元気湧くわく体操」を制作しました。

ストレス解消法としてもお勧めですので、ぜひ活用してください。

- ・YouTube で配信中⇒「しまばら元気湧くわく体操」で検索
- ・市保健センターでDVD を貸し出し中です



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

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

