

インフルエンザ予防接種の助成 ※要予約

■市保健センター ☎ 64-7713
■有明保健センター ☎ 68-5335

予防接種は、流行前の 10 月から 12 月中旬までに受けましょう

インフルエンザは風邪に比べて感染力が強く、高齢者や乳幼児は肺炎や脳症などを起こしやすく、悪化すると生命に関わることもあります。予防接種は、インフルエンザを発症するリスクを減らし、発症したとしても重症化を防ぎます。ワクチンは流行によって変わるため、毎年受けましょう。

▶ 助成対象者など

	高齢者	小・中学生
対象者 (接種日現在の年齢)	・65 歳以上の人 ・60 歳以上 65 歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障がいがある人で身体障害者手帳 1 級相当の人	生後 6 カ月から中学 3 年生までの人
助成回数	1 回	生後 6 カ月から小学生 2 回 中学生 1 回
自己負担額	1500 円 ※生活保護世帯の人は、受給証明書を医療機関に提出すると無料です	1 回につき 1500 円
接種期間	10 月 1 日 (金) ～令和 4 年 2 月 28 日 (月)	
持参品	保険証、健康手帳、自己負担金	保険証、母子健康手帳、自己負担金
接種場所	市内の実施医療機関、市外のかかりつけ医療機関 (県外で接種する場合は事前の手続きが必要) ※市内の実施医療機関はホームページを確認してください、市外の医療機関は問い合わせてください	島原市、雲仙市、南島原市内の実施医療機関

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、協力をお願いします

■以下に該当の人は検診の受診を延期してください

- ・風邪（咳、鼻水、のどの痛みなど）や 37.5 度以上の発熱がある人
- ・強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある人
- ・嗅覚（におい）、味覚（あじ）の異常がある人
- ・過去 2 週間以内に新型コロナウイルス感染（疑い）のある人と濃厚接触歴のある人
- ・過去 2 週間以内に海外渡航歴がある人、および感染多発地域へ外出した人

■受診当日は、検温、マスクの着用、せっけんなどでの手洗い・手指消毒など、感染防止対策に協力をお願いします



しまばら食育レシピ

厚揚げとしらすのポン酢和え



■ 1 人分栄養価 ■

エネルギー：108kcal たんぱく質：9.7g
脂質：6.0g 食塩：0.8g

《作り方》 レシピ提供：食生活改善推進員協議会

- ①厚揚げは、熱湯をかけて、食べやすい大きさに切る
- ②大根はすりおろす
- ③しらすは熱湯をかける
- ④ねぎは小口に切る
- ⑤ボウルに①と③を入れてポン酢で和える
- ⑥皿に⑤を盛り、②を盛り、④を散らす

《材料（2 人分）》

厚揚げ・・・1 丁 小ねぎ・・・10g
しらす・・・50g ポン酢・・・大さじ 2
大根・・・100g

10 月 20 日は、骨粗鬆症の日
1 日 3 食しっかりバランスよく食べましょう。



▲レシピ公開中！



いきいき健康ポイント対象事業 **20** ポイント

結核・肺がん検診、特定健診（集団）※要予約

■市保健センター ☎ 6 4 - 7 7 1 3

■有明保健センター ☎ 6 8 - 5 3 3 5

▶ 申込期間・方法 10月4日（月）から10月26日（火）までに、電話で上記保健センターへ申し込んでください

▶ 対象者など

	結核・肺がん検診	特定健診（健康診査）
対象者	島原市に住民票を有する40歳以上の人（令和4年4月1日現在の年齢） ※職場検診がある人はそちらを優先してください ※妊娠中または妊娠の可能性のある人は受診できません	20歳～74歳の島原市国民健康保険被保険者または後期高齢者医療保険被保険者など
検査内容	問診、胸部レントゲン撮影、 ^{かくたん} 喀痰検査（喫煙歴による該当者）	問診、診察、身長・体重・腹囲測定、血圧測定、心電図検査、血液検査、尿検査など
費用	無料	無料
持参品	健康手帳（持っている人）	保険証・受診券
その他	無地のTシャツまたは金具などのついていない下着を着用してください	※受診券が手元にない場合は、事前に有明保健センターへ問い合わせてください

▶ 日程・会場・受付時間

日程	会場	受付時間	
		結核・肺がん検診のみ	結核・肺がん検診 特定健診 ※国保・後期の人のみ
11月10日（水）	有明保健センター	午前	午後・夜間
11月11日（木）	市保健センター	午前	午後
11月16日（火）	有明保健センター	午前	午後
11月17日（水）	有明保健センター	午前	午後
11月18日（木）	有明保健センター	午前	午後
11月22日（月）	有明保健センター	午前	午後
11月24日（水）	市保健センター	午前	午後・夜間
11月26日（金）	市保健センター	午前	午後
11月28日（日）	市保健センター	—	午前
11月29日（月）	市保健センター	午前	午後
12月5日（日）	有明保健センター	—	午前

【午前】
① 9:00～9:15
② 9:30～9:45
③ 10:00～10:15
④ 10:30～10:45
⑤ 11:00～11:15
※11/28（日）、12/5（日）の受付時間は、①～④

【午後】
⑥ 13:00～13:15
⑦ 13:30～13:45
⑧ 14:00～14:15

【夜間】
⑨ 18:00～18:15
⑩ 18:30～18:45
⑪ 19:00～19:15

令和3年
10月
開設!

子育て世代包括支援センター
（市保健センター内）

おひさま

おひさま
0957-62-0130（相談専用）

〔開設時間〕平日8時30分～17時（土日祝日、年末年始は休み）

すべての母親が、一人で悩むことなく、妊娠、子育てができるよう、切れ目なくサポートします。

