

いきいき健康ポイント対象事業

～ポイント項目「健康教室などへの参加」～

～10月20日は世界骨粗しょう症デー～

「栄養教室」参加者募集 (ロコモティブシンドローム予防)

5
ポイント

「ロコモティブシンドローム」は、骨や筋肉、関節などの運動器の機能が低下し、日常生活に支障をきたす病気です。

そして、「ロコモティブシンドローム」を予防することで、骨粗しょう症の予防にもつながります。骨や筋肉、関節を維持するための食事や生活習慣について学びませんか。

▶と き 10月19日(月)
13時30分～15時30分

▶ところ 市保健センター

▶対象者 40歳～70歳の人

▶参加料 無料

▶募集人数 20人(先着順)

▶募集期間 10月15日(木)まで

▶申し込み・問い合わせ先 市保健センター



～健康づくり推進員と一緒に～

「もっともっと健康になるからだづくり講座」参加者募集

5
ポイント

健康なからだづくりは「食事」と「運動」が基本です。「健康に良い食事に興味がある」、「運動を始めたいと思っている」など、健康に興味がある人は、健康づくり推進員と一緒に学んでみませんか。

▶と き 10月22日(木)
9時15分～13時

▶ところ 有明保健センター

▶内 容 野菜をたっぷり使った調理実習
楽しく簡単な運動

▶持参品 エプロン、三角巾

▶参加料 無料

▶募集人数 30人(先着順)

▶募集期間 10月15日(木)まで

▶申し込み・問い合わせ先 市保健センター



～糖尿病について一緒に学びましょう～

「第31回島原地区 糖尿病のつどい」参加者募集

5
ポイント

糖尿病の治療やお薬、食事のとり方などについて一緒に学びませんか。

▶と き 11月15日(日) 9時～13時

▶ところ 市保健センター

▶対象者 糖尿病患者とその家族、糖尿病に関心のある人

▶内 容 テーマ「糖尿病のお薬について学ぼう！」
講演「糖尿病とお薬」
(講師 島原薬剤師会 瀬崎誠 先生3名)
食事・健康相談、糖尿病専門医相談、歯科相談など

▶参加料 無料

▶問い合わせ先 市保健センター



「糖尿病食試食会」

▶募集人数 80人(先着順)

▶参加料(試食代) 500円

▶申込方法 保健センターに電話で
申し込んでください

▶募集期間 10月13日(火)～

※募集人数が集まり次第終了

特定不妊治療費助成事業

特定不妊治療(体外受精・顕微授精)を受けた夫婦の経済的な負担を軽減するために、治療費の一部を助成しています。

対象者や助成回数、申請方法など詳しくは、市保健センターへ問い合わせください。

▶対象治療 4月以降に受けた体外受精および顕微授精

▶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

不育治療費助成事業

不育治療を受けた夫婦の経済的な負担を軽減するために、治療費の一部を助成しています。

対象者や助成回数、申請方法など詳しくは、市保健センターへ問い合わせください。

▶対象治療 4月以降に受けた助成対象医療機関における検査、治療などの費用

▶助成金額 不育治療を開始した日から出産(流産、死産等を含む)に伴い治療が終了するまでの期間1回につき10万円が限度

10月

休日当番のお医者さん
歯医者さん

※9月11日現在の内容です

市内当番医 9時～18時	市内当番医診療科目
市外当番医 9時～17時	内科 外科
当番歯科医 9時～12時	小児科 整形外科

日	医療機関	電話番号
4日(日)	貴田神経内科・呼吸器科・内科病院 内 有明町大三東	68-0040
	島原整形外科西村クリニック 整 下川尻町	62-0888
	松本内科医院 雲仙市国見町	65-3333
	寺田歯科診療所 新町二丁目	62-4427
11日(日)	柴田長庚堂病院 内 中堀町	64-1111
	土井外科消化器内科医院 外 中町	62-6305
	前田内科胃腸科医院 雲仙市瑞穂町	77-3089
	みやざき歯科 湖南町	62-7300
12日(月)	松岡病院 内 江戸丁	62-2526
	水田小児科医院 小 親和町	62-7177
	喜多内科医院 内 弁天町二丁目	62-5101
	よこた医院 雲仙市瑞穂町	77-2000
18日(日)	大岡歯科医院 弁天町一丁目	63-7616
	木下内科医院 内 中野町	64-5851
	酒井外科胃腸科医院 外 宮の町	62-6655
	長田医院 雲仙市瑞穂町	77-3622
25日(日)	大場歯科医院 浦田一丁目	62-4579
	わたなべ内科クリニック 内 中安徳町	62-1515
	稲田整形外科医院 整 片町	62-6355
	永吉医院 雲仙市吾妻町	38-2015
11月1日(日)	みなと歯科医院 中組町	63-1747
	かわはら内科胃腸科医院 内 坂上町	62-5413
	いとう整形外科 整 広馬場町	61-0110
	安藤病院 雲仙市吾妻町	38-2152
	キタ忍歯科医院 湊町	63-6711

● 小児の日曜診療所 ●

☎63-0202 (受付時間のみ)

※必ず電話受付後、来院をお願いします

- 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 土曜日の18:00～日曜日の17:00
- 受付時間 土曜日の17:30～日曜日の16:30

健康テレホンサービス

TEL 0120-555-203
TEL 095-826-5511

10月	月	不整脈：脈の乱れがみられたら
	火	手指の変形：ヘバーデン結節
	水	母乳育児のすすめ
	木	原因さまざま 耳鳴り
	金	飲みこみにくいと感じたら…嚥下障害①
	土・日	不正出血と必要な検査

あなたは大丈夫？ 忍び寄る「糖尿病」

厚生労働省の「平成24年国民健康・栄養調査」によると、日本では「糖尿病が強く疑われる人」が約950万人、「糖尿病の可能性を否定できない人」が約1100万人と推計されており、「糖尿病」になる人の増加が大きな健康問題となっています。

「糖尿病」とは？

糖尿病はインスリンというホルモンの不足や作用低下によって、血糖値の上昇を抑える働きが低下し、高血糖が慢性的に続く病気です。

血糖値が高い状態が続くと、全身の血管や神経が傷つき、さまざまな合併症をまねきます。

「糖尿病」は成人の失明の原因の第1位、人工透析を受けなければならない原因の第1位です。

島原市でも「糖尿病」になる人が多い傾向！

「平成25年度特定健診・特定保健指導実施結果」によると「糖尿病の治療にかかる薬剤を服用している人の割合」が県の平均が7.6%に対し、市の平均は10%と大幅に上回っています。

糖尿病を防ぐライフスタイル

- 三度の食事は規則正しく、腹八分目にする



- 繊維の多い野菜、海藻を十分にとる



- 糖分の多い食べ物、飲み物を控える



- アルコールやたばこは控える



- 適度な運動を。1日30分以上は歩こう



- 疲れやストレスは早めに解消する



定期的に健診を受けましょう

「糖尿病」は自覚症状が現れにくいので、気が付いたときには病気が進行しているケースも少なくありません。

そのため、「糖尿病」の予防や治療には、生活習慣の改善と定期的に健診を受けることが大切です。

