

「いきいき健康ポイントカード」の提出は12月18日までです

各種健（検）診の受診や健康づくり教室などで、50ポイント以上ためた人は、いきいき健康ポイントカードを提出してください。

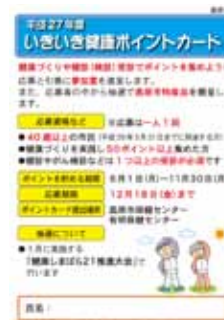
▶ポイントカード提出先 市保健センター、有明保健センター

※ポイントカードを提出した人には、参加賞をお渡しします

▶応募期限 12月18日（金）まで

▶抽選会 平成28年1月24日（日）に開催予定の「健康しまばら福祉まつり」で、応募者の中から抽選で市の特産品を贈呈します

▶問い合わせ先 市保健センター



「特定健診」の受診期間を延長します

医療機関での特定健診の実施期間を平成28年2月29日まで延長します。

▶対象者 島原市国民健康保険に加入の30歳・35歳および40歳以上の人で、平成27年度の特定健康診査を受診していない人

▶受診場所 市内指定医療機関

▶健診料 無料

▶受診期限 平成28年2月29日（月）まで

▶持参品

①特定健康診査受診券（受診券の有効期限が「平成27年11月30日」となっていますが、そのまま使用することができます）

※特定健康診査受診券を持っていない人は再発行ができます

②島原市国民健康保険証

▶問い合わせ先 市保健センター



「婦人集団検診」を追加実施します

▶と き 12月22日（火）

受付時間 9時～10時30分
13時30分～15時

▶ところ 市保健センター

▶対象者および自己負担額

①子宮頸がん検診（内診・細胞診検査）
…20歳 以上（300円）

②乳がん検診（視触診・マンモグラフィ検査）
…30歳以上（500円）

※妊娠または妊娠の可能性がある人は、受診を控えてください

※乳がん検診を希望する人は、申し込みが必要です

※一定の条件を満たす場合、無料になります

▶乳がん検診の申込方法 12月7日（月）～12月18日（金）（土日は除く）の間に市保健センターに電話で申し込んでください。定員になり次第締め切ります（午前60人・午後50人）

▶問い合わせ先 市保健センター

接種費用の一部を公費助成しています

高齢者・小児のインフルエンザ予防接種

インフルエンザワクチンの効果は、ワクチンを接種して約2週間後から約5カ月間と言われ、インフルエンザの流行に備え、12月中旬までに接種することが望ましいとされています。

インフルエンザ予防接種を受けることは義務ではありません。

接種を希望する人は、接種についての注意事項などを十分に確認した上で医療機関に予約をし接種してください。

▶自己負担額 1回につき1500円

※高齢者は1回、小児は2回まで助成

▶問い合わせ先 市保健センター



「がん検診」を受けましょう

市では、がんの早期発見・早期治療を目的として、各種がん検診を実施しています。

▶対象者及び自己負担額

・胃がん検診………40歳以上（1000円）

・大腸がん検診………40歳以上（600円）

・乳がん検診………30歳以上（500円）

・子宮頸がん検診…20歳以上（700円）

※勤務先で検診がない人も受診できます

※一定の条件を満たす場合、無料になります

▶受診場所 市内指定医療機関

▶受診期限 平成28年3月31日（木）まで

※大腸がん検診は、平成28年1月30日（土）まで

▶問い合わせ先 市保健センター

12月

休日当番のお医者さん
歯医者さん

※ 11月16日現在の内容です

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

日	医療機関	電話番号
6日(日)	池田病院 内 湖南町	62-5161
	酒井外科胃腸科医院 外 宮の町	62-6655
	本田医院 雲仙市国見町	78-2768
	前川歯科医院 南島原市布津町	72-3117
13日(日)	八尾病院 内 城内一丁目	62-5131
	いとう整形外科 外 広馬場町	61-0110
	前田内科胃腸科医院 雲仙市瑞穂町	77-3089
	さとう歯科クリニック 南島原市有家町	82-1771
20日(日)	おかもと内科 内 柏野町	65-0500
	山口外科胃腸科医院 外 大手原町	62-3200
	松本内科医院 雲仙市国見町	65-3333
	朝永歯科医院 雲仙市吾妻町	38-3030
23日(水)	内田医院 内 白山町	62-7733
	水田小児科医院 小 親和町	62-7177
	前田医院 新田町	62-6501
	太田整形外科 雲仙市国見町	78-5413
27日(日)	土井歯科クリニック 雲仙市吾妻町	38-6400
	たかお循環器内科 内 桜町	62-6300
	島原整形外科西村クリニック 外 下川尻町	62-0888
	佐藤医院 雲仙市国見町	78-5555
31日(木)	瑞穂歯科医院 雲仙市瑞穂町	77-3770
	坂本内科医院 内 親和町	63-4641
	ねぎ歯科医院 雲仙市瑞穂町	77-4182
	魚住医院 内 城内一丁目	63-2286
1月1日(金)	愛野記念病院 雲仙市愛野町	36-0015
	堺歯科医院 雲仙市国見町	78-2744
2日(土)	喜多内科医院 内 弁天町二丁目	62-5101
	愛野記念病院 雲仙市愛野町	36-0015
3日(日)	徳永歯科医院 雲仙市国見町	78-3105
	柴田長庚堂病院 内 中堀町	64-1111
	愛野記念病院 雲仙市愛野町	36-0015
	小嶺歯科医院 雲仙市国見町	78-2366

● 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

12月	月	急に立ったらふらっとした事、ありませんか？
	火	むちうち症について
	水	おねしょのアラーム療法
	木	繰り返すじんましん
	金	飲みこみにくいと感じたら…嚥下障害②
	土・日	切迫流産

慢性閉塞性肺疾患になる人が増えています

慢性閉塞性肺疾患 (COPD) は、たばこなどの有害な空気を長期間吸い込むことで呼吸がしにくくなっていく病気です。

喫煙歴のある 40 歳以上の中高年に多い病気ですが、受動喫煙 (副流煙) でも発症する可能性があります。

そして、日本には、500 万人以上の患者がいると推測されており、肺の生活習慣病といわれています。

慢性閉塞性肺疾患の症状

慢性閉塞性肺疾患は、長期間の喫煙などが原因で肺や気管支に炎症が起こり、気管支が狭くなったり、肺にある小さな袋 (肺胞) が壊れたりして、肺への換気が十分にできなくなる病気です。主な症状は、慢性的なせき、たん、息苦しさ、息切れです。

ゆっくりと進行するため「歳のせい」、「風邪のせい」などと見過ごされがちです。



放っておくとどうなる？

慢性閉塞性肺疾患が進行すると、せき、たんがひどくなり慢性化します。歩いたり、少し体を動かすだけでも息切れするようになり、重症になると酸素療法が必要になります。



予防の決め手は、禁煙！

喫煙者すべてが慢性閉塞性肺疾患を発症するわけではありませんが、壊れた肺胞は、元に戻ることがありません。禁煙などで有害物質を吸い込まないようにすることで、肺の機能は維持できます。

禁煙を始めて、3 日間ぐらいでたばこから摂取していたニコチンが体から抜けていきます。ところが脳には、ニコチンを欲しがる受容体がたくさん残っています。このため、禁煙をした人はしばらくニコチンを欲しがり、たばこを吸う欲求が起こります。この欲求は 3 週間ほどで和らぐといわれています。

ニコチンに対する依存のせいで、本人の思うように禁煙できない場合は、禁煙外来や禁煙補助剤を利用することもできます。

医師や薬剤師に気軽に相談してみましょう。

たばこによる体への影響は他にもあります

たばこの煙は、肺に炎症を起こすだけでなく、煙に含まれる物質が血液に乗って全身を巡り、骨粗しょう症や歯周病、心筋梗塞、糖尿病や消化器疾患などさまざまな病気に関係があります。肺がんの発症にも関係が深いことが分かっています。また、女性が喫煙すると、流産や早産の危険性が高まり、低出生体重児が生まれやすくなります。

この機会に禁煙の必要性を理解して、健康的な生活を始めてはいかがでしょうか。

