

子育て講演会

全国各地で子育てについての講演活動をしている吉村春生先生を講師に迎え、「心の育ちにおいて一番大切なものとは」、「心の健康（安心感）を育むには」というテーマで講演会を開催します。

子育てに奮闘中のお父さんやお母さんなど、ぜひ参加してください。



- ▶ **と き** 1月9日（土）
13時30分～15時30分
- ▶ **と ころ** 市保健センター
- ▶ **講 師** 臨床心理士 吉村春生 先生
- ▶ **講 演** 「心がかせをひくとき～安心感と自立～」
- ▶ **申込方法** 1月6日（水）までに市保健センターに電話で申し込んでください
※託児を希望する場合は申し込みのときにお知らせください
- ▶ **問い合わせ先** 市保健センター

大腸がん検診の申し込みは1月20日まで

市では、40歳以上の市民を対象として大腸がん検診を実施しています。すでに検査用の容器を持っている人で、まだ検診が済んでいない人は、便を採り医療機関に提出してください。

また、平成27年4月以降、まだ検診を受けていない人は、がんの早期発見・早期治療のためにぜひ大腸がん検診を受けましょう。

- ▶ **自己負担額** 600円
※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
- ▶ **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。

平成27年4月以降、まだ受診していない人は早めに検診を受けましょう。

- ▶ **対象者及び自己負担額**
 - ・胃がん検診………40歳以上（1000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）
- ※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** 3月31日（木）
- ▶ **問い合わせ先** 市保健センター

健康しまばら福祉まつり

健康しまばら21推進大会と島原市健康福祉まつりを統合したイベント「健康しまばら福祉まつり」を開催します。

- ▶ **と き** 1月24日（日）10時～14時
- ▶ **と ころ** 有明総合文化会館、有明公民館、有明保健センター
- ▶ **内 容** 健康・介護予防相談、各種作品展、体験コーナー、出店、スタンプラリー、いきいき健康ポイントの賞品抽選会（13時～）など
- ▶ **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ています

医療機関での特定健診の実施期間を2月29日まで延長しています。

- ▶ **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** 2月29日（月）
- ▶ **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

予防接種の救済制度

平成25年3月31日までに市町村の助成により「ヒトパピローマウイルスワクチン」、「ヒブワクチン」、「小児用肺炎球菌ワクチン」のいずれかのワクチン接種後に何らかの症状が生じ、医療機関を受診した人は、予防接種との関連性が認定されると、医療費・医療手当が支給される場合があります。

心当たりのある人は、具体的な請求方法などを医薬品医療機器総合機構救済制度相談窓口（フリーダイヤル☎0120-149-931）に問い合わせてください。

1月

休日当番のお医者さん 歯医者さん

※ 12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	内科 外科 小児科 整形外科
当番歯科医 9時～12時	耳鼻科

日	医療機関	電話番号
1日(金)	魚住医院 城内一丁目	63-2286
	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 弁天町二丁目	62-5101
	愛野記念病院 雲仙市愛野町	36-0015
	徳永歯科医院 雲仙市国見町	78-3105
3日(日)	柴田長庚堂病院 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
10日(日)	貴田神経内科・呼吸器科・内科病院 有明町大三東	68-0040
	土井外科消化器内科医院 中町	62-6305
	よこた医院 雲仙市瑞穂町	77-2000
	末吉歯科 有明町大三東	68-0150
11日(月)	柴田長庚堂病院 中堀町	64-1111
	石橋こどもクリニック 新町一丁目	65-0008
	山口耳鼻咽喉科医院 湊町	62-7151
	長田医院 雲仙市瑞穂町	77-3622
	松本歯科医院 有明町大三東	68-3872
17日(日)	松岡病院 江戸丁	62-2526
	酒井外科胃腸科医院 宮の町	62-6655
	永吉医院 雲仙市吾妻町	38-2015
	森元歯科クリニック 有明町大三東	68-0017
24日(日)	木下内科医院 中野町	64-5851
	稲田整形外科医院 片町	62-6355
	安藤病院 雲仙市吾妻町	38-2152
	末吉歯科 有明町大三東	68-0150
31日(日)	わたなべ内科クリニック 中安徳町	62-1515
	いとう整形外科 広馬場町	61-0110
	愛野ありあけ病院 雲仙市愛野町	36-0153
	清水歯科医院 亀の甲町	63-4848
2月7日(日)	かわはら内科胃腸科医院 坂上町	62-5413
	山口外科胃腸科医院 大手原町	62-3200
	松本医院 雲仙市愛野町	36-0053
	まおデンタルクリニック 北門町	65-0233

● 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

1月	月	ご存じですか?胃がんリスク検診(ABC検診)
	火	乳がん検診、受けましょう
	水	2016年インフルエンザワクチン
	木	舌下免疫療法でアレルギー性鼻炎を治す
	金	適応障害(ストレスが身体に与える影響について)
	土・日	尿道から膿が出る

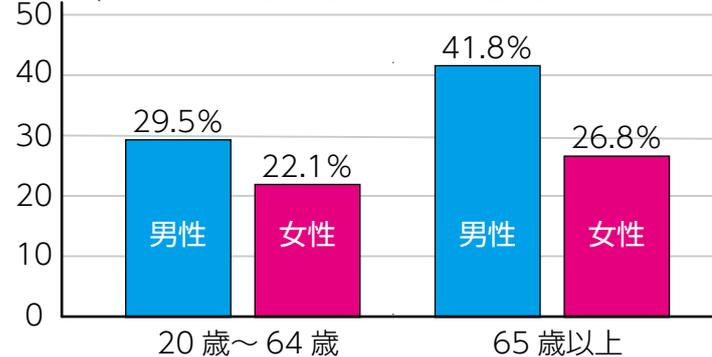
「ウォーキング」で健康づくりを始めましょう!

運動が体に良いことは分かっている、なかなかまとまった時間も取れなくて、諦めてしまっている人も多いのではないのでしょうか。

市でも働き盛りの20歳～64歳の世代はなかなか運動に取り組めていないことが分かっています。

島原市の運動習慣の現状

1日30分以上の運動を週2回以上している人の割合 (%) (平成25年9月27日～10月31日実施アンケート結果)



「島原市健康増進計画 健康しまばら21(第2次)より」

「ウォーキング」は手軽にできる運動です

ウォーキングは手軽にできる運動です。継続する時間が長くなるほど脂肪をエネルギーとして利用する比率が高まるので、体脂肪の減少による肥満解消や血中の中性脂肪の減少、血圧や血糖値の改善に効果があります。

さらに、運動することによる心肺機能の改善や骨粗しょう症の予防などの効果も見込めます。

また、厚生労働省は、健康寿命を延ばすため今より10分多く体を動かす、「+10(プラステン)」を推奨しています。「近くの用事は歩く」、「階段を使う」、「遠くのトイレを使う」など、日々の生活に少し工夫することで体を動かす機会は作れます。

いつもよりプラス10分の運動習慣も始めてみませんか。



「島原よかこウォーキングマップ」を作製しました

市では、市内のウォーキングサークルの協力を得て、島原の自然・湧水・歴史を楽しむながらウォーキングができる「島原よかこウォーキングマップ」を作製しました。

市役所や各地区公民館などに設置していますので、ウォーキングで健康づくりを始めたいかがでしょうか。

※市ホームページ (<http://www.city.shimabara.lg.jp/>) からダウンロードできます。

