

心筋梗塞予防のための医師講話

特定健診受診者の事後指導（健康増進）として「心筋梗塞予防のための医師講話」を実施します。

専門のお医者さんから、日ごろ、なかなか聞くことのできない話を聞いて、健康づくりに役立ててください。

医師の講話後にミニ栄養教室もあります。

▶と き 2月23日（火）

13時30分～14時30分
（受付13時～）

▶ところ 市保健センター

▶対象者 特定健診受診者および興味のある人

▶内 容 「心筋梗塞予防について」

▶講 師 わたなべ内科クリニック

院長 渡邊剛士 先生

▶申込方法 2月19日（金）までに電話で申し込んでください

▶申し込み・問い合わせ先 有明保健センター



「特定健診」の受診期限は2月29日です

医療機関での特定健診の受診が済んでいない人は、早めに受診してください。

▶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 特定健康診査受診券、
島原市国民健康保険証

※受診していない人には1月に特定健康診査受診券を再送付しています

▶問い合わせ先 市保健センター



予防接種費用の一部を公費助成しています

○高齢者肺炎球菌予防接種

予防接種費用の助成を受けるには、事前に申請が必要です。

▶申請期限 2月29日（月）

▶申請窓口 市保健センター 有明保健センター、
保険健康課、有明支所、三会出張所

▶予防接種実施期限 3月31日（木）

○高齢者・小児のインフルエンザ予防接種

接種を希望する人は実施医療機関や注意事項などを確認した上で医療機関に予約し、接種してください。

▶予防接種実施期限 2月29日（月）

▶問い合わせ先 市保健センター

「胃がん検診」を受けましょう

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

平成27年4月以降、検診を受けていない人は早めに受けましょう。

▶対象者 40歳以上の男女（昭和51年4月1日以前に生まれた人）

※勤務先で検診がない人も受診できます

▶自己負担額 1000円

※ただし、次の①～④に該当する人は無料

①満70歳以上の人（年齢が確認できるもの）

②市民税非課税世帯（平成27年度の非課税証明書（写し可、証明書発行は有料））

③70歳未満の後期高齢者医療被保険者（保険証の写し）

④生活保護世帯（生活保護受給証明書（写し可））

▶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



「はたちの献血」キャンペーン

「はたちの献血」キャンペーンを2月29日まで実施しています。献血は、たくさんの人の善意によって支えられています。

献血への温かいご支援とご協力をお願いします。
市の献血受付予定・場所は、市ホームページ（<http://www.city.shimabara.lg.jp/>）に掲載しています。

▶問い合わせ 市保健センター



2月

休日当番のお医者さん
歯医者さん

※1月15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
小児科 整形外科
当番歯科医 9時～12時 皮膚科

日	医療機関	電話番号
7日(日)	かわはら内科胃腸科医院 内 坂上町	62-5413
	山口外科胃腸科医院 外 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
11日(木)	魚住医院 内 城内一丁目	63-2286
	宮田小児科医院 小 上の原二丁目	62-5045
	松下ひふ科 皮 新馬場町	62-6556
	中村眼科医院 雲仙市愛野町	36-1060
14日(日)	高城歯科クリニック 先魁町	64-6480
	坂本内科医院 内 親和町	63-4641
	島原整形外科西村クリニック 整 下川尻町	62-0888
	愛野診療所 雲仙市愛野町	36-0009
21日(日)	喜多歯科医院 中町	62-4745
	くすのきクリニック 内 有明大三東	68-5500
	土井外科消化器内科医院 外 中町	62-6305
	松尾胃腸科外科医院 雲仙市国見町	78-1000
28日(日)	吉田歯科医院 上の町	62-5026
	喜多内科医院 内 弁天町二丁目	62-5101
	稲田整形外科医院 整 片町	62-6355
	梅津医院 雲仙市国見町	78-5156
3月6日(日)	まき歯科 上新丁一丁目	64-5077
	おかもと内科 内 柏野町	65-0500
	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
	はらぐち歯科医院 上の町	62-4361

● 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

2月	月	胸やけ
	火	杖の選び方
	水	百日咳
	木	疲れ目
	金	高血圧の方の歯科受診の注意
	土・日	産婦人科における児童虐待ゼロプロジェクト

「フッ化物」を利用したむし歯予防

健康な毎日過ごすためには、歯と口の中の状態を良好に保つことが大切です。

「フッ化物」を利用したむし歯予防をして、丈夫な歯を維持しましょう。



「フッ化物」とは？

「フッ化物」とはフッ素を含む化合物のことです。

フッ素(F)は私たちの身近な自然にある元素のひとつで、お茶や魚介類など多くの食品に含まれています。

フッ素はむし歯予防に欠かせないだけでなく、歯や骨をつくるために大切な役割を果たしています。

「フッ化物」のむし歯予防効果

①歯垢(プラーク)を抑制する！

歯磨きで落としきれなかった歯垢(プラーク)が作るむし歯の原因菌の働きを弱め、歯垢が作る酸の量を抑えます



②歯の修復を進める！

歯から溶け出したカルシウムやリンの再石灰化を促進させます



③歯の質を強くする！

歯の質を強くして、酸に溶けにくい歯にします



「フッ化物」を利用したむし歯予防の方法

○フッ化物入り研磨剤で歯磨き

普段の歯磨きで行える、最も身近で手軽なむし歯予防法です。子どもから大人まで高い予防効果が認められています。



○フッ化物塗布

歯に直接フッ素を塗る方法です。歯質の弱い生えだての歯には特に効果的です。

○フッ化物洗口

フッ化物洗口液でうがいをする方法です。



「フッ化物」を利用した市の取り組み

○フッ素塗布事業

▶対象者 1歳児～3歳6カ月児

▶費用 無料(要予約)

▶回数 3カ月に1回

※市保健センターなどで実施しています

○フッ化物洗口推進事業

市では、フッ化物洗口を推進しています。現在、市内の保育所11カ所、認定こども園1カ所、小学校3校でフッ化物洗口を実施しています。

