


## こどもの健康なからだづくり教室


- ▶と き 3月12日(土) 10時～15時20分
- ▶ところ 市保健センター
- ▶対象者 市内在住の3歳以上の幼児とその保護者
- ▶内 容 
  - こどもの身体測定と体力測定
  - 栄養講話と親子クッキング(定員:親子12組)
  - 医師講話(14時～15時)  
講師:水田小児科医院 水田舜助 先生  
※医師講話のみの参加も可能です
- ▶参加料 無料
- ▶持参品 母子手帳、タオル、水筒  
※親子クッキングに参加する人は、エプロン、三角布
- ▶申込方法 3月8日(火)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 市保健センター

## さくらウォーキング


- 市内4つのウォーキングサークルが合同で「さくらウォーキング(第11回市民ウォーキング)」を開催します。
- 桜の名所を歩いて、心と体をリフレッシュしてみませんか。
- ▶と き 4月3日(日) 10時～(1時間程度)  
※雨天時は中止
  - ▶集合場所 島原総合運動公園(売店前)
  - ▶対象者 市民どなたでも参加できます
  - ▶参加費 無料
  - ▶持参品 タオル、水分補給用の飲み物
  - ▶申込方法 当日、現地に集まってください
  - ▶申し込み・問い合わせ先 市保健センター



## 脳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「脳梗塞予防のための医師講話」を実施します。
- ▶と き 3月18日(金)  
13時30分～14時30分
  - ▶ところ 有明保健センター 
  - ▶対象者 特定健診受診者および興味のある人
  - ▶内 容 「脳梗塞予防について」
  - ▶講 師 貴田神経内科・呼吸器科・内科病院  
脳卒中専門医 楠原智彦 先生
  - ▶参加料 無料
  - ▶申込方法 3月16日(水)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

## 麻しん・風しん混合予防接種

- 麻しん・風しんの予防接種が済んでいない人は、早めに受けましょう。
- ▶対象者 
    - 第1期:1歳～2歳未満の人
    - 第2期:平成21年4月2日～平成22年4月1日生まれの人
  - ▶接種期間と回数
    - 第1期:2歳の誕生日の前日までに1回
    - 第2期:3月31日までに1回
  - ▶費用 無料
  - ▶持参品 母子健康手帳、予診票
  - ▶問い合わせ先 市保健センター

## 「がん検診」を受けましょう

- 平成27年4月以降、「がん検診」を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



3月

## 休日当番のお医者さん 歯医者さん

※2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

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    |
|---------------|------------------------------|---------|
| 6日(日)         | おかもと内科 <sup>内</sup> 柏野町      | 65-0500 |
|               | いとう整形外科 <sup>整</sup> 広馬場町    | 61-0110 |
|               | 本田医院 雲仙市国見町                  | 78-2768 |
| 13日(日)        | はらぐち歯科医院 上の町                 | 62-4361 |
|               | しるたに内科クリニック <sup>内</sup> 北門町 | 65-0222 |
|               | 酒井外科胃腸科医院 <sup>外</sup> 宮の町   | 62-6655 |
| 20日(日)        | 愛野記念病院 雲仙市愛野町                | 36-0015 |
|               | 宮崎歯科医院 萩原二丁目                 | 62-1180 |
|               | 池田病院 <sup>内</sup> 湖南町        | 62-5161 |
|               | 山口外科胃腸科医院 <sup>外</sup> 大手原町  | 62-3200 |
|               | 前田内科胃腸科医院 雲仙市瑞穂町             | 77-3089 |
| 21日(月)        | いなだ歯科 加美町                    | 62-2901 |
|               | 八尾病院 <sup>内</sup> 城内一丁目      | 62-5131 |
|               | 水田小児科医院 <sup>小</sup> 親和町     | 62-7177 |
|               | 坂本内科医院 <sup>内</sup> 親和町      | 63-4641 |
|               | 松本内科医院 雲仙市国見町                | 65-3333 |
| 27日(日)        | 山口歯科医院 新町一丁目                 | 62-3016 |
|               | 林内科医院 <sup>内</sup> 津町        | 62-6657 |
|               | 島原整形外科 <sup>外</sup> 下川尻町     | 62-0888 |
|               | 西村クリニック <sup>外</sup> 雲仙市国見町  | 78-5413 |
|               | 太田整形外科 雲仙市国見町                | 78-5413 |
| 寺田歯科診療所 新町二丁目 | 62-4427                      |         |

### ● 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

|    |     |                        |
|----|-----|------------------------|
| 3月 | 月   | 睡眠時無呼吸症候群(SAS)         |
|    | 火   | 胆管がん                   |
|    | 水   | 子どもの食物アレルギー            |
|    | 木   | とびひ                    |
|    | 金   | むずむず足症候群(レストレスレッグス症候群) |
|    | 土・日 | 女性の尿もれ                 |

## 健康づくりは子どものころから ～子どもの生活習慣病予防～

不規則な生活習慣の積み重ねによって、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病は発症したり、進行したりします。近年では、大人だけでなく、子どもでも生活習慣病になるケースが増えているといわれています。

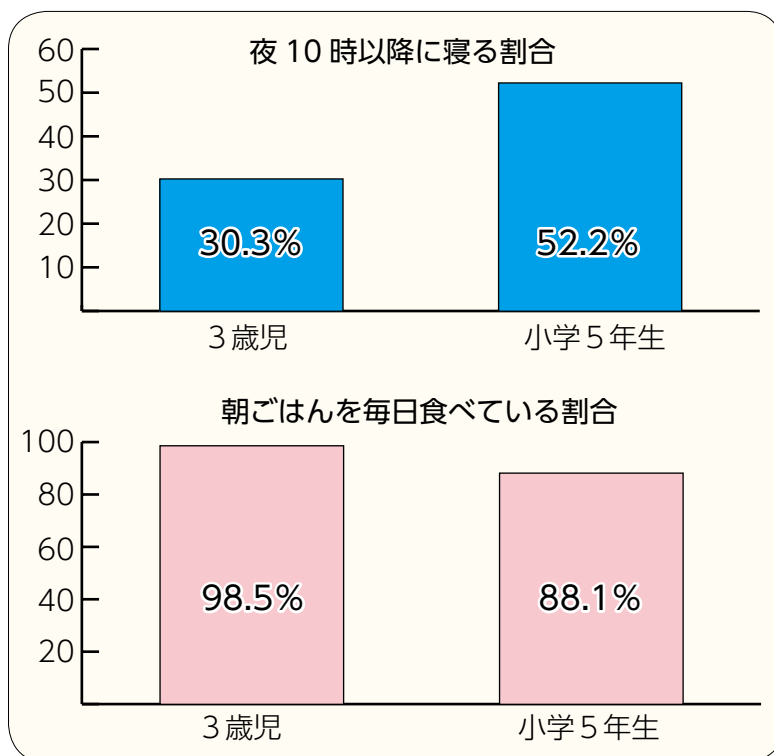
原因は、子どもの「就寝時間が遅い」、「不規則な食事」に加え、「外遊びの減少」などの生活習慣の乱れによるものです。

また、子どものときの肥満・過体重が大人になってからの肥満や生活習慣病の発症につながっていくことも分かっています。

子どもの生活習慣は、その子の一生に関係することになりますので、子どものころから規則正しい生活習慣を身に付けましょう。

### 本市の子どもの生活習慣の現状

「島原市健康増進計画 健康しまばら21(第2次)より」  
(平成25年9月27日～10月31日実施アンケート結果)



### 生活習慣病の予防は規則正しい生活から

#### ①早寝早起き

子どもの心身の休息で脳と体の成長を促します



#### ②朝ごはんを食べる

脳が目覚め、集中力や作業能力、学習能力が高まります



#### ③適度な運動

体を丈夫にして、対人関係を育むなど、こころの成長も促します

