

～早めに受けましょう～

麻しん風しん混合予防接種

麻しん・風しんは予防接種によって防ぐことができる病気です。まだ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22年4月2日～平成23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：平成29年3月31日までに1回

▶実施医療機関 県内予防接種実施医療機関

※接種する医療機関に事前予約をしてください

▶費用 接種期間中は無料です

▶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

～フッ素で強い歯～

5月の「フッ素塗布」

子どものむし歯予防として、毎月2回、フッ素塗布を実施しています。(要予約)

▶とき 5月11日(水) 市保健センター
5月26日(木) 有明保健センター

▶時間 13時～、13時30分～、14時～

▶対象者 1歳～3歳6カ月児

▶持参品 母子健康手帳、歯ブラシ

▶費用 無料

▶申し込み先 市保健センター



～早期発見・早期治療～

脳ドック・人間ドック、胃がん検診

脳ドック、人間ドックの申込み受付が5月から始まります。また、市内実施医療機関で胃がん検診が始まります。詳しくは、折込チラシをご覧ください。

▶問い合わせ先 市保健センター

～気軽に相談してください～

健康相談

生活習慣病の予防、食生活に関すること、介護予防のことなど保健師と栄養士が相談に応じます。気軽に相談してください。

▶とき 毎週水曜(祝日は除く)
9時～11時

▶ところ 市保健センター、有明保健センター

▶内容 健康相談、血圧測定、尿検査、体脂肪測定、みそ汁塩分測定など

▶問い合わせ先 市保健センター



～気軽に相談してください～

乳幼児相談

子どもの成長や食事のことなど保健師と栄養士が相談に応じます。気軽に相談してください。

▶とき 5月17日(火) 市保健センター
5月19日(木) 杉谷公民館

▶受付時間 9時30分～11時

▶内容 身体測定と相談

▶問い合わせ先 市保健センター



5月31日は「世界禁煙デー」です

たばこは、がんや心臓病、COPD(慢性閉塞性肺疾患)など多くの病気の原因となり健康に影響を及ぼします。そこで、WHO(世界保健機構)は、毎年5月31日を「世界禁煙デー」と定め、世界中で禁煙に関する運動が行われています。

◎健康のためにできるだけ禁煙しましょう

禁煙することで、がんや心臓病などのリスクを下げるができます。また、妊娠中の喫煙は、早産の危険が高まりますのでやめましょう。

◎たばこを吸うときは、周りの人へ配慮しましょう

たばこの煙には有害物質がたくさん含まれています。たばこを吸うときは周りの人へ配慮し、特に子どもや妊婦さんの近くでは吸わないようにしましょう。

◎未成年者の喫煙は法律で禁じられています

喫煙開始年齢が若いほどニコチン依存になりやすく、たばこをやめるのが難しくなります。



5月

休日当番のお医者さん
歯医者さん

※4月15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 内科 外 外科

当番歯科医 9時～12時 小 小児科 整 整形外科

日	医療機関	電話番号
1日(日)	木下内科医院 内 中野町	64-5851
	山口外科胃腸科医院 外 大手原町	62-3200
	愛野記念病院 雲仙市愛野町	36-0015
	植木歯科医院 白山町	62-3765
3日(火)	わたなべ内科クリニック 内 中安徳町	62-1515
	宮田小児科医院 小 上の原二丁目	62-5045
	池田病院 内 湖南町	62-5161
	泉川病院 南島原市深江町	72-2017
4日(水)	大場歯科医院 浦田一丁目	62-4579
	かわはら内科胃腸科医院 内 坂上町	62-5413
	水田小児科医院 小 親和町	62-7177
	たかお循環器内科 内 桜町	62-6300
5日(木)	泉川病院 南島原市深江町	72-2017
	大岡歯科医院 弁天町一丁目	63-7616
	魚住医院 内 城内一丁目	63-2286
	石橋こどもクリニック 小 新町一丁目	65-0008
8日(日)	林内科医院 内 津町	62-6657
	泉川病院 南島原市深江町	72-2017
	松藤歯科 北安徳町	62-7355
	坂本内科医院 内 親和町	63-4641
15日(日)	島原整形外科西村クリニック 整 下川尻町	62-0888
	長田医院 雲仙市瑞穂町	77-3622
	泉歯科医院 南島原市深江町	72-2066
	くすのきクリニック 内 有明町大三東	68-5500
22日(日)	土井外科消化器内科医院 外 中町	62-6305
	中村眼科医院 雲仙市愛野町	36-1060
	前川歯科医院 南島原市深江町	72-2055
	喜多内科医院 内 弁天町二丁目	62-5101
29日(日)	酒井外科胃腸科医院 外 宮の町	62-6655
	愛野診療所 雲仙市愛野町	36-0009
	堺歯科医院 雲仙市国見町	78-2744
	おかもと内科 内 柏野町	65-0500
6月5日(日)	稲田整形外科医院 整 片町	62-6355
	松尾胃腸科外科医院 雲仙市国見町	78-1000
	ねぎ歯科医院 雲仙市瑞穂町	77-4182
	しろたに内科クリニック 内 北門町	65-0222
6月5日(日)	いとう整形外科 整 広馬場町	61-0110
	梅津医院 雲仙市国見町	78-5156
6月5日(日)	瑞穂歯科医院 雲仙市瑞穂町	77-3770

● 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

5月	月	慢性疲労症候群
	火	肝臓がん
	水	赤ちゃんのワクチン
	木	失明する眼の病気
	金	自殺と「うつ」の関係
	土・日	残薬問題

ストレスを上手に解消しよう

現代社会に生きる私たちは、みんな多かれ少なかれストレスを抱えています。ストレスをうまく解消することが、こころの健康にとって何より大切です。趣味を楽しむ、自然に親しむ、人とおしゃべりするなどは、よいストレス解消法です。

一方、お酒、タバコ、やけ食いなどは、生活習慣病へとつながる、よくないストレス解消法です。こころと体の両方にやさしい自分なりのストレス解消法を見つけましょう。



ストレスを抱えこまないための工夫

- ①仕事を抱え込まない、無理をしない、人に任せられることは任せる
- ②こころも体も疲れたときは、思い切って休む
- ③栄養のバランスがとれた規則正しい食生活と適度な運動
- ④時間を有効活用し、自分のための時間を持つように心がける
- ⑤完璧主義を捨て、休養をとる
- ⑥「疲れた」と感じたら、少し目標を下げてみる

『うつ』のサインを見逃さないで！

ストレスは誰でもあることですが、それがたまって「眠れない」、「食欲がない」、「体がだるい」、「やる気がでない」などの症状が出てきたら、それは『うつ』のサインかもしれません。『うつ』はいったんこじらせてしまったら、治るまでに時間がかかるだけでなく、自殺につながることもあります。

「まだ大丈夫、もっと頑張れる」と無理をしないで早めに専門の医療機関に相談しましょう。



職場でのストレスチェック

自分のストレス状態を知ること、ストレスをためすぎないように対処したり、ストレスが高い状態の場合は医師の面接を受けて助言をもらったり、職場の改善につなげたりするため、昨年12月から従業員を対象とした『ストレスチェック』が実施されることになりました。詳しくはホームページ (<http://kokoro.mhlw.go.jp/etc/kaiseianeihou.html>) をご覧ください。

こころの耳

検索 🔍