

「食生活改善推進員養成講座」受講生募集

講座では、食生活の基礎を学ぶ講義をはじめ、調理実習を通して実践力を身につけることができます。

次のことに興味がある人は受講してみませんか。

- 料理や食べ物に興味がある人
- 自分や家族の健康が気になる人
- ボランティアなどに興味がある人

▶実施日時 9月2日～9月30日(毎週金曜)
9時30分～13時30分※30日のみ14時まで

▶実施場所 有明保健センター

▶対象者 市内在住で20歳以上の人

※講座終了後ボランティアとして活動できる人

▶費用 無料

▶申込期限 8月16日(火)

▶問い合わせ先 市保健センター



いきいき健康ポイント対象事業

20
ポイント

脳ドック健診の追加募集

脳ドック健診を希望する人を追加募集します。

▶対象者

- ①市内に住所を有する40歳以上の人
- ②ただし、次に該当する人は受診対象となりません
 - ・脳疾患で治療を受けたことがある人
 - ・平成26年度および27年度に市が行った脳ドック健診を受診した人
 - ・その他、ペースメーカーを装着中の人など、健診ができないと判断される人

▶健診医療機関および受診日

貴田神経内科・呼吸器科・内科病院
柴田長庚堂病院

※受診日は、医療機関と調整して決定します

▶自己負担金 8200円

▶募集人数 33人(希望が多い場合は抽選)

▶募集期間 7月4日(月)～7月15日(金)

▶申し込み・問い合わせ先 市保健センター



日本脳炎予防接種を受けましょう

日本脳炎は、日本脳炎ウイルスに感染した豚を刺したコガタアカイエカなどがヒトを刺すことで感染します。

国内発生の大部分が、九州・沖縄および中国・四国地方です。まだ接種が済んでない人は、早めに受けましょう。

▶対象者と接種回数

- 第1期：生後6カ月から7歳半未満の人
①初回接種2回、②追加接種1回

- 第2期：9歳から13歳未満の人1回

※特例対象者(平成8年4月2日から平成19年4月1日までに生まれた人)は、20歳未満の間まで、まだ受けていない回数を接種ができます

※次の人には予診票を送付しています

- ・3歳の人：第1期初回2回分
- ・7歳半未満の人：初回接種終了後1年後に追加分
- ・9歳の人：第2期分

※通知対象外の人で、予防接種を希望される場合は、予診票の交付申請が必要です。母子健康手帳を持参の上、保健センターに来所ください

▶実施医療機関 県内予防接種実施医療機関(予約要)

▶接種費用 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



～早期発見・早期治療～

7月25日～7月31日「肝臓週間」

肝臓は体の中で一番大きく、とても重要な臓器です。日々、血液の解毒や栄養分の貯蔵などを行っています。しかし、肝臓は沈黙の臓器とも言われており、ウイルスに侵されても自覚症状がないまま慢性肝炎、肝硬変、肝臓がんへと進行する場合があります。

肝炎ウイルスに感染しているかどうかは、血液検査で分かりますので、早期発見・早期治療のために、ぜひ一度、検査を受けましょう。

血液検査は、県内の保健所や委託医療機関で無料で受けることができます。

※委託医療機関リストは、県ホームページ(<https://www.pref.nagasaki.jp/>)に掲載しています

▶問い合わせ先

県南保健所
(☎62-3287)



7月

休日当番の医療機関

※6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	内科 泌尿器科
当番歯科医 9時～12時	外科 小児科
市内当番薬局 9時～18時	整形外科

日	医療機関	電話番号
3日(日)	内田医院 内科 白山市	62-7733
	酒井外科胃腸科医院 外科 宮の町	62-6655
	松本内科医院 雲仙市国見町	65-3333
	松本歯科医院 有明町大三東	68-3872
※市内当番薬局はありません		
10日(日)	たかお循環器内科 内科 桜町	62-6300
	稲田整形外科医院 整形外科 片町	62-6355
	布井内科医院 南島原市深江町	72-5111
	森元歯科クリニック 有明町大三東	68-0017
17日(日)	虹の薬局 桜町	62-5629
	柴田長庚堂病院 内科 中堀町	64-1111
	いとう整形外科 整形外科 広馬場町	61-0110
	しろの医院 南島原市深江町	72-5000
18日(月)	清水歯科医院 亀の甲町	63-4848
	フラーワー調剤薬局 中堀町	65-0265
	眞田神経内科・呼吸器科・内科病院 内科 有明町大三東	68-0040
	宮田小児科医院 小児科 上の原二丁目	62-5045
24日(日)	前田医院 泌尿器科 新田町	62-6501
	泉川病院 南島原市深江町	72-2017
	まつおデンタルクリニック 北門町	65-0233
	大三東調剤薬局 有明町大三東	68-1357
31日(日)	はくあい堂新田薬局 新田町	65-0210
	松岡病院 内科 江戸丁	62-2526
	山口外科胃腸科医院 外科 大手原町	62-3200
	永吉医院 雲仙市吾妻町	38-2015
8月7日(日)	高城歯科クリニック 先魁町	64-6480
	たぐち薬局 江戸丁	62-4193
	祐調剤薬局 御手水町	63-6338
	木下内科医院 内科 中野町	64-5851
8月7日(日)	島原整形外科西村クリニック 整形外科 下川尻町	62-0888
	安藤病院 雲仙市吾妻町	38-2152
	喜多歯科医院 中町	62-4745
	島原薬剤師会薬局 下川尻町	65-0301
8月7日(日)	わたなべ内科クリニック 内科 中安徳町	62-1515
	土井外科消化器内科医院 外科 中町	62-6305
	愛野ありあけ病院 雲仙市愛野町	36-0153
	吉田歯科医院 田町	62-5026
8月7日(日)	溝上薬局中安徳店 中安徳町	73-9211

熱中症を予防して元気に夏を過ごしましょう！

「熱中症」とは

温度や湿度が高い中で体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れ、体温の調整機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどいときには、けいれんや意識の異常などさまざまな障がいを起こす症状のことです。

気温がそれほど高くない日でも、湿度が高いとき、風があまりないとき、体が暑さに慣れていないときは起こりやすくなります。また、家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、体から熱が逃げにくく熱中症になる場合があります。重症の場合、命にかかわることもありますので十分注意しましょう。

「熱中症」予防のポイント

- こまめに水分を補給しましょう
- たくさん汗をかいたら、塩分を補給しましょう
- 室温が28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう
- 外出するときは、体を締めつけない涼しい服装で、帽子や日傘で日よけ対策をしっかりとしましょう
- 無理をせず、適度に休憩をとりましょう
- 日ごろからバランスのよい食事と体力づくりに心がけましょう



「熱中症」の症状と対処法

重症度	症 状	対処法
軽度 ↓ 重度	めまい・立ちくらみ・こむら返り・大量の汗	涼しい場所への移動・安静・水分補給
	頭痛・吐き気・体がだるい・体に力が入らない・集中力や判断力の低下	涼しい場所への移動・体を冷やす・安静・十分な水分と塩分の補給 ※症状が改善しない場合は、医療機関を受診しましょう
	意識がない（呼びかけに対し反応がない）・けいれん・運動障害（普段通りに歩けない）・自分で水分が飲めない	すぐに救急車を呼ぶ・体を冷やす ※意識がないときは、口から水分を飲ませると肺や気管に入ってしまうので厳禁



● 小児の日曜診療所 ●

☎ 63-0202

(受付時間のみ)

※必ず電話受付後に来院してください

- 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

7月	月	心不全
	火	やけど
	水	子どもの腹痛
	木	扁桃腺と腎疾患
	金	働く人のメンタルヘルスチェック
土・日		膀胱がん