

## 島原市健康づくり推進員募集

市では、健康で元気に暮らせる街づくりを目指し、市民皆さんの健康づくりをお手伝いする「健康づくり推進員」を募集します。

推進員は、研修会に参加して健康について学習したり、地域の人に健診をすすめるなど、健康づくりのためのボランティア活動を行います。

自分の健康のため、そして地域のために一緒に活動しませんか。

- ▶**募集要件** 市内に住民票を有し、研修会への参加とボランティア活動ができる人
- ▶**申込方法** 8月15日(月)までに電話で申し込んでください
- ▶**研修会** 9月14日(水)、平成29年2月20日(月) 13時30分～15時30分
- ▶**問い合わせ先** 市保健センター

## 二種混合第2期予防接種を受けましょう

二種混合(ジフテリア・破傷風混合)第2期は、幼児期に接種した三種混合の免疫を高めるために受ける予防接種です。対象者のうち、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** 11歳以上13歳未満の人
- ▶**回数** 1回
- ▶**実施医療機関** 県内予防接種実施医療機関  
※かかりつけ医に予約してください
- ▶**費用** 対象者は無料
- ▶**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



## フッ素塗布

子どものむし歯を予防するため、毎月2回、フッ素塗布を実施しています。(要予約)

- ▶**とき** 8月4日(木) 市保健センター  
8月31日(水) 有明保健センター  
①13時、②13時30分、③14時
- ▶**対象者** 1歳から3歳6カ月の幼児
- ▶**費用** 無料
- ▶**持参品** 母子健康手帳、歯ブラシ
- ▶**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

5  
ポイント

### 栄養教室

「糖質 off」や「糖質制限」などがテレビで話題になっています。糖質はとり方次第で夏バテや疲労が軽減できますので、自分に合った食事のとり方について一緒に学びませんか。

- ▶**とき** 8月30日(火)  
①13時30分～15時  
②19時～20時30分

- ▶**ところ** 市保健センター
- ▶**対象者** 市内に住民票を有する20歳以上の人(各20人程度)
- ▶**テーマ** 「気になる食事の疑問を解決」、「食事の取り方ウソ・ホント」
- ▶**申込方法** 8月23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



### 健康相談

生活習慣病の予防や食生活に関すること、また、介護予防のことなど保健師、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



### 乳幼児相談

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

- ▶**とき・ところ**  
8月2日(火) 有明保健センター  
8月9日(火) 三会農村環境改善センター  
8月16日(火) 市保健センター
- ▶**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



※7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 整形外科

当番歯科医 9時～12時 外科 小児科

市内当番薬局 9時～18時

| 日       | 医療機関                | 電話番号    |
|---------|---------------------|---------|
| 7日(日)   | わたなべ内科クリニック 内 中安徳町  | 62-1515 |
|         | 土井外科消化器内科医院 外 中 町   | 62-6305 |
|         | 坂上整形外科 南島原市有家町      | 82-1822 |
|         | 吉田歯科医院 田 町          | 62-5026 |
|         | 溝上薬局中安徳店 中安徳町       | 73-9211 |
| 11日(木)  | 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 |
|         | 柴田長庚堂病院 内 中堀町       | 64-1111 |
|         | 松本医院 雲仙市愛野町         | 36-0053 |
|         | 宮崎歯科医院 萩原二丁目        | 62-1180 |
|         | はくあい堂薬局 新湊一丁目       | 73-9811 |
|         | フラワー調剤薬局 中堀町        | 65-0265 |
|         | まい調剤薬局 坂上町          | 64-4119 |
|         | ※市内当番薬局はありません       |         |
| 14日(日)  | 魚住医院 内 城内一丁目        | 63-2286 |
|         | 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 |
|         | はらぐち歯科医院 上の町        | 62-4361 |
|         | ※市内当番薬局はありません       |         |
| 15日(月)  | 坂本内科医院 内 親和町        | 63-4641 |
|         | 石橋こどもクリニック 小 新町一丁目  | 65-0008 |
|         | 池田病院 内 湖南町          | 62-5161 |
|         | まき歯科 上新一丁目          | 64-5077 |
|         | 第一薬局 新町一丁目          | 63-5001 |
|         | そうごう薬局白土湖店 湖南町      | 65-0321 |
| 21日(日)  | くすのきクリニック 内 有明町大三東  | 68-5500 |
|         | 稲田整形外科医院 整 片 町      | 62-6355 |
|         | 中村眼科医院 雲仙市愛野町       | 36-1060 |
|         | いなだ歯科 加美町           | 62-2901 |
|         | あやめ薬局 有明町大三東        | 61-9611 |
| 28日(日)  | 喜多内科医院 内 弁天町二丁目     | 62-5101 |
|         | いとう整形外科 整 広馬場町      | 61-0110 |
|         | 松尾胃腸科外科医院 雲仙市国見町    | 78-1000 |
|         | 山口歯科医院 新町一丁目        | 62-3016 |
| 9月4日(日) | ハロー薬局島原店 弁天町二丁目     | 65-4060 |
|         | おかもと内科 内 柏野町        | 65-0500 |
|         | 島原整形外科西クリニック 整 下川尻町 | 62-0888 |
|         | 梅津医院 雲仙市国見町         | 78-5156 |
|         | 寺田歯科診療所 新町二丁目       | 62-4427 |
|         | 島原薬剤師会薬局 下川尻町       | 65-0301 |

## アルコールと上手に付き合おう

8月は、暑さから冷たい飲み物を好む時期となり、また、お盆など家族や友人と集まり、お酒を飲む機会が増える季節でもあります。適度の飲酒は、食欲を増したり、ストレスの発散などに効果がありますが、飲み過ぎると肝臓障がいや高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病を招いたり、アルコール依存症になる危険性もあります。

適量を知ってアルコールと上手に付き合しましょう。

## 適量とは

適量には個人差があり、同じ人であってもその日の状態によって、酔い具合が異なります。厚生労働省によると、「節度ある適度な飲酒」は1日平均純アルコールにして約20g程度であるとされています。

## &lt;アルコール20gの目安量&gt;



| 種類 (アルコール度数) | 純アルコール20gの量   |
|--------------|---------------|
| ビール (5%)     | 中ビン1本 (500ml) |
| 日本酒 (15%)    | 1合弱 (160ml)   |
| チューハイ (7%)   | 1缶 (350ml)    |
| ウイスキー (40%)  | ダブル1杯 (60ml)  |
| 焼酎 (25%)     | 半合強 (100ml)   |
| ワイン (12%)    | グラス2杯 (200ml) |

## 上手な飲み方

## ●量や時間を決めて飲もう

ビールやチューハイなどを何杯も飲めば、摂取エネルギーは高くなります。量や時間を決めて切り上げることを心がけましょう。

## ●休肝日を作ろう

適量とはいえ、毎日飲むことは肝臓に負担をかけてしまいます。週に2日はお酒を飲まない日を設けて、肝臓を休ませるようにしましょう。

## ●カロリーの高いつまみを控えよう

アルコールは食欲を増すので、カロリーの高いつまみに注意しましょう。

## ●家族、友人、同僚と楽しく飲もう

一人で飲むお酒は深酒になりがちなので、注意しましょう。

## ●女性・高齢者はお酒を少なめにしよう

男性に比べて女性や高齢者は、アルコール分解能力が低く、アルコールによる影響を受けやすいので注意しましょう。

## ●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

|    |     |                       |
|----|-----|-----------------------|
| 8月 | 月   | 動脈硬化の予防               |
|    | 火   | お尻からの出血               |
|    | 水   | 赤ちゃんのウンチのお話し          |
|    | 木   | 皮膚に住みつくダニ・疥癬虫 (ヒゼンダニ) |
|    | 金   | ギャンブル依存症              |
|    | 土・日 | 卵巣腫瘍について              |