

いきいき健康ポイント対象事業

5
ポイント

栄養教室

人は血管から老いと言われています。血管を若く保つ食事について学びませんか。

- ▶ **とき** 9月12日(月) 13時30分～15時
- ▶ **ところ** 市保健センター
- ▶ **内容** 血管内皮を守る食事
- ▶ **対象者** 市内に住民票を有する20歳以上の人
- ▶ **募集人数** 20人(先着順)
- ▶ **費用** 無料
- ▶ **申込方法** 9月9日(金)までに電話で申し込んでください

いきいき健康ポイント対象事業

5
ポイント

ノルディックウォーキング教室

2本のポールを使って歩くことで通常のウォーキングに比べエネルギー消費量がアップします。

運動の効果を高めたい人、ぜひ、参加してください。

- ▶ **とき・ところ**
 - 9月27日(火) 杉谷公民館
 - 10月28日(金) 島原復興アリーナ
 - 11月22日(火) 市保健センター
- ▶ **時間** 9時30分～11時30分
- ▶ **対象者** 市内に住民票を有する20歳から74歳までの人
- ▶ **募集人数** 20人(先着順)
- ▶ **費用** 無料
- ▶ **申込方法** 9月20日(火)までに電話で申し込んでください

※各教室、講座の申し込みおよび問い合わせは市保健センターにお願いします

いきいき健康ポイント対象事業

5
ポイント

my☆健康サプリ講座

健康な体づくりは「食事」、「運動」、「睡眠」が基本です。いつまでも若々しく、いきいき生活を実践したい人、ぜひ、参加してください。

- ▶ **とき・内容**
 - 9月15日(木) … 野菜ソムリエ直伝料理
 - 10月25日(火) … ボールdeらくらく筋トレ
 - 11月21日(月) … 睡眠と心の健康
- ▶ **時間** 13時30分～15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
- ▶ **募集人数** 20人(先着順)
- ▶ **費用** 無料
- ▶ **申込方法** 9月12日(月)までに電話で申し込んでください

いきいき健康ポイント対象事業

5
ポイント

認知症予防教室

認知症は誰にでも起こりうる病気です。認知症の正しい知識や効果的な予防法を学んでみませんか。

- ▶ **とき** 10月5日(水)、11月9日(水)・16日(水)、12月7日(水)・14日(水)
- ▶ **時間** 13時30分～15時
- ▶ **ところ** 有明保健センター
- ▶ **内容** 認知症の基礎知識、認知症予防の生活習慣、脳活性化ゲームなど
- ▶ **対象者** 65歳以上の人
- ▶ **募集人数** 30人(先着順)
- ▶ **費用** 無料
- ▶ **申込方法** 9月23日(金)までに電話で申し込んでください

大腸がん検診を受けましょう

大腸がん検診は、便を所定の容器にとり医療機関に提出する負担の少ない検査です。定期的な検診を受けることで、がんの早期発見が期待できます。

- ▶ **対象者** 市内に住民票を有する40歳以上の人(平成29年4月1日現在)
- ▶ **実施期間** 平成29年1月31日(火)まで
- ▶ **容器配布場所** 市保健センター、有明保健センター、市内指定医療機関
- ▶ **自己負担金** 600円※次に該当する人は各証

- 明書などの提出で免除(無料)
- ① 70歳以上の人
- ② 70歳未満の後期高齢者医療被保険者
- ③ 市民税非課税世帯者
- ④ 生活保護受給者
- ▶ **支払方法** 医療機関に支払ってください

いきいき健康ポイント対象事業

15
ポイント

※8月15日現在の内容です

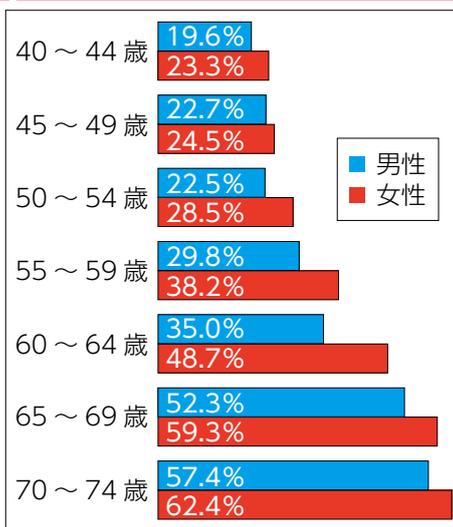
市内当番医 9時～18時	市内当番医診療科目
市外当番医 9時～17時	内科 整形外科
当番歯科医 9時～12時	外科 小児科
市内当番薬局 9時～18時	耳鼻科 皮膚科

日	医療機関	電話番号
4日(日)	おかもと内科 柏野町	65-0500
	島原整形外科西村クリニック 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
11日(日)	島原薬剤師会薬局 下川尻町	65-0301
	しろたに内科クリニック 北門町	65-0222
	山口外科胃腸科医院 大手原町	62-3200
	本田医院 雲仙市国見町	78-2768
18日(日)	みやざき歯科 湖南町	62-7300
	祐調剤薬局 御手水町	63-6338
	溝上薬局北門町店 北門町	65-5532
	池田病院 湖南町	62-5161
19日(月)	土井外科消化器内科医院 中町	62-6305
	佐藤医院 雲仙市国見町	78-5555
	大岡歯科医院 弁天町一丁目	63-7616
	そうごう薬局白土湖店 湖南町	65-0321
22日(木)	八尾病院 城内一丁目	62-5131
	宮田小児科医院 上の原二丁目	62-5045
	山口耳鼻咽喉科医院 湊町	62-7151
	太田整形外科 雲仙市国見町	78-5413
25日(日)	大場歯科医院 浦田一丁目	62-4579
	ひよこ薬局 上の町	65-0133
	第一薬局湊店 湊町	63-5524
	林内科医院 津町	62-6657
10月2日(日)	水田小児科医院 親和町	62-7177
	松下ひふ科 新馬場町	62-6556
	松本内科医院 雲仙市国見町	65-3333
	みなと歯科医院 中組町	63-1747
10月9日(日)	はくあい堂薬局 新湊一丁目	73-9811
	たぐち薬局津町店 津町	64-4976
	内田医院 白山町	62-7733
	稲田整形外科医院 片町	62-6355
10月16日(日)	愛野記念病院 雲仙市愛野町	36-0015
	キタ忍歯科医院 湊町	63-6711
	市内当番薬局はありません	
	たかお循環器内科 桜町	62-6300
10月23日(日)	酒井外科胃腸科医院 宮の町	62-6655
	よこた医院 雲仙市瑞穂町	77-2000
	植木歯科医院 白山町	62-3765
	虹の薬局 桜町	62-5629

9月は「特定健診推進強化月間」です

皆さんは、年に1回、「特定健診」を受けていますか。「特定健診」とは、国民健康保険に加入している40～74歳の人を対象に、主にメタボリックシンドロームに着目した、糖尿病や高血圧など自覚症状の少ない生活習慣病を発見し、予防するための大切な健診です。また、今年度から、国民健康保険加入の20～39歳の人の「若年者(わかもん)健診」も始まりました。

平成26年度特定健診の受診状況



平成26年度の特定健診の男女別、年代別受診率は、どの年代も女性の方が高く、また、若い人の受診が少ないことがわかります。

市全体の受診率は、45.7%となっており、市では国の平成29年度目標値である60%を目指して、今後の受診率の向上に力を入れていきます。

特定健診の疑問にお答えします

- Q. 健康には自信があるけれど特定健診で何がわかりますか？
- A. 高血圧や糖尿病などは自覚症状がないまま進行する場合があります。健診を受けることで客観的に自分の健康状態を把握することができます。
- Q. 昨年、特定健診を受けたから、今年は受けなくていいの？
- A. 検査結果の数値の変化を比較することによって、よりきめ細かく身体の状態を知ることができます。健診は継続的に受けることが大切です。
- Q. 忙しくて特定健診を受ける時間がありません。
- A. 健診は年に1回、ほんの数時間で済みます。自分の健康状態を知る絶好の機会と考え、ぜひ、受診しましょう。

生活習慣病予防のため、自分の生活習慣を振り返る良い機会です。「特定健診」を受けましょう。

● 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

月	『脱水症』にならないために
9月	火 疲労骨折
	水 子どもの咳
	木 ぜんそくに伴う鼻の病
	金 歯のホワイトニング
土・日	包茎～おちんちんの皮がむけにくい