



いきいき健康ポイントを貯めよう

～続けよう健康づくり・貯めよう健康ポイント～

市では、市民皆さんの健康づくりを応援するため、「いきいき健康ポイント事業」を実施しています。

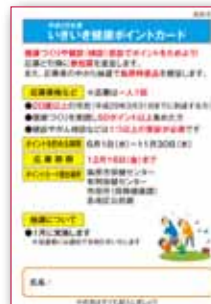
自分で目標を決めて健康づくりに取り組んだり、特定健診やがん検診の受診、健康づくりの教室に参加してポイントを貯めましょう。50ポイント貯めてカードを提出するとすてきな賞品が当たります。

▶ポイントを貯める期間 11月30日(水)まで

▶カードの提出期限 12月16日(金)

▶カードの提出場所 市保健センター、有明保健センター、保険健康課、各地区公民館
※ポイントカードを提出した人には、参加賞があります。

また、平成29年1月に抽選を行い、当選者には通知の上、特産品を贈呈します



カードイメージ

いきいき健康ポイント対象事業

5
ポイント

薬膳講演会

健康長寿で楽しく、美味しい薬膳を紹介します。

▶とき 11月11日(金)

10時30分～12時

▶ところ 市保健センター

▶内容 講演会(薬膳料理について)

▶参加料 無料

▶講師 国際中医薬膳管理師 黒川眞妃子 先生

▶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

“芝生”でいきいきワンデー

運動不足とストレスの解消に、芝生のうえで一緒に体を動かしましょう。どなたでも気軽にご参加ください。

▶とき 11月25日(金)

9時30分～11時30分

▶ところ 平成町多目的広場

(雨天時は島原復興アリーナ)

▶内容 体操とウォーキングの講習会

▶参加料 無料

▶講師 長崎大学准教授 中垣内真樹 先生

▶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

15
ポイント

～早期発見・早期治療～

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。

▶対象者 平成29年4月1日までに40歳以上になる市民

▶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、11月の結核・肺がん検診会場

▶自己負担金 600円 ※次のいずれかに該当する人は各証明書提出などで無料

①受診日に70歳以上の人

②70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 直接医療機関で支払ってください



いきいき健康ポイント対象事業

5
ポイント

my☆健康サブリ講座

健康な体づくりは「食事」、「運動」、「睡眠」が基本です。ぜひ、ご参加ください。

▶とき

11月30日(水) …野菜ソムリエ直伝料理

12月12日(月) …ボール de らくらく筋トレ

平成29年1月13日(金) …睡眠と心の健康
各13時30分～15時30分

▶ところ 有明保健センター

▶対象者 20歳以上の市民

▶募集人数 20人(先着順)

▶参加料 無料

▶申込方法 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



※ 10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
3日(木)	かわはら内科胃腸科医院 内科 坂上町	62-5413
	宮田小児科医院 小児科 上の原二丁目	62-5045
	林内科医院 内科 津町	62-6657
	池田循環器科内科 南島原市有家町	82-0993
	さと歯科クリニック 南島原市有家町	82-1771
	たぐち薬局津町店 津町	64-4976
	まい調剤薬局 坂上町	64-4119
6日(日)	魚住医院 内科 城内一丁目	63-2286
	稲田整形外科医院 整形外科 片町	62-6355
	佐藤医院 雲仙市国見町	78-5555
	前川歯科医院 南島原市布津町	72-3117
	市内当番薬局はありません	
13日(日)	坂本内科医院 内科 親和町	63-4641
	酒井外科胃腸科医院 外科 宮の町	62-6655
	松尾胃腸科外科医院 雲仙市国見町	78-1000
	あきらデンタルクリニック 南島原市有家町	82-2352
20日(日)	市内当番薬局はありません	
	くすのきクリニック 内科 有明大三東	68-5500
	いとう整形外科 整形外科 広馬場町	61-0110
	梅津医院 雲仙市国見町	78-5156
	まつしま歯科医院 南島原市有家町	82-0600
23日(水)	あやめ薬局 有明大三東	61-9611
	喜多内科医院 内科 弁天町二丁目	62-5101
	水田小児科医院 小児科 親和町	62-7177
	たかお循環器内科 内科 桜町	62-6300
	本田医院 雲仙市国見町	78-2768
	土井歯科クリニック 雲仙市吾妻町	38-6400
	はくあい堂薬局 新湊一丁目	73-9811
	ハロー薬局島原店 弁天町二丁目	65-4060
	虹の薬局 桜町	62-5629
27日(日)	おかもと内科 内科 柏野町	65-0500
	山口外科胃腸科医院 外科 大手原町	62-3200
	泉川病院 南島原市深江町	72-2017
	瑞穂歯科医院 雲仙市瑞穂町	77-3770
	祐調剤薬局 御手水町	63-6338
12月4日(日)	しろたに内科クリニック 内科 北門町	65-0222
	島原整形外科西クリニック 整形外科 下川尻町	62-0888
	太田整形外科 雲仙市国見町	78-5413
	ねぎ歯科医院 雲仙市瑞穂町	77-4182
	溝上薬局北門町店 北門町	65-5532
	島原薬剤師会薬局 下川尻町	65-0301

認知症を予防しよう

誰でも年齢とともに、もの覚えが悪くなったり、人の名前が思い出せなくなったりします。こうした「もの忘れ」は脳の老化によるものです。一方、認知症は、何かの病気によって脳の神経細胞が壊れるために起こる症状や状態をいいます。そして、症状が進行すると、理解力や判断力がなくなり、日常生活に支障が出てくるようになります。



もの忘れと認知症の違い

	もの忘れ	認知症
原因	脳の生理的な老化	脳の神経細胞の変性や脱落
もの忘れ	体験の一部を忘れる	体験のすべてを忘れる
症状の進行	緩やか	短期間に進行
判断力	低下しない	低下する
自覚	自覚がある	自覚がない
日常生活	支障はない	支障をきたす

脳の活性化を図りましょう

①笑顔で過ごしましょう

笑うことで、意欲を高める脳内物質(ドーパミン)がたくさん放出されます。

②コミュニケーションを図りましょう

社会との接触が失われると、認知機能の低下を促進させます。家族や友人などと楽しく過ごしましょう。

③役割、日課をもちましょう

人の役に立つことを日課に取り入れることが、生活を充実させ、認知機能を高めます。

④ほめる、ほめられる

ほめても、ほめられても脳内物質がたくさん放出されます。たくさんほめて、やる気が起きるようにしましょう。



● 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

11月	月	咳エチケット
	火	膀胱癌のお話
	水	赤ちゃんの夜泣き
	木	湿布かぶれ
	金	子どもの注意欠如多動症(ADHD)と治療
	土・日	PSAが高いと言われたら