

母子保健講演会

子どもの心と体の成長に欠かせないのが、「基本的な食生活習慣」です。この機会に子どもたちの食について一緒に考えてみませんか。子育て中のお母さん、お父さんなど、ぜひご参加ください。

- ▶と き 12月10日(土) 10時～11時30分
(受付：9時30分～)
- ▶ところ 市保健センター
- ▶テーマ 手づくり食で考える・食からはじまる島原子育て
- ▶参加料 無料
- ▶講師 管理栄養士 小西 治子 先生
- ▶問い合わせ先 市保健センター



「特定健診」2月28日まで延長します

医療機関での特定健診の実施期間を次のとおり延長します。

- ▶対象者 島原市国民健康保険に加入の20歳以上の人で、平成28年度の若年者健康診査および特定健康診査を受診していない人
- ▶受診期間 平成29年2月28日(火)まで
- ▶受診場所 市内指定医療機関
- ▶健診料 無料
- ▶持参品

①特定健康診査受診券(有効期限が11月30日となっていますが、そのまま使用することができます)

※紛失した場合は、受診券を再発行できません

②国民健康保険証

- ▶問い合わせ先 市保健センター

インフルエンザ予防接種(高齢者・小児)

インフルエンザの流行に備え、12月中旬までに接種することが望ましいとされています。

ワクチンの効果は、およそ接種して2週間後から5カ月間です。

接種を希望する人は、接種に関する注意事項などを十分確認したうえで、医療機関に予約をして接種してください。インフルエンザ予防接種を受けることは義務ではありません。詳しくは、市ホームページ(<http://www.city.shimabara.lg.jp/>)をご覧ください。

- ▶自己負担金 1回につき1500円
- ▶助成 高齢者は1回、小児は2回まで
- ▶申し込み・問い合わせ先 市保健センター

がん検診を受けましょう

市では、がんの早期発見・早期治療を目的として、各種がん検診を実施しています。まだ受診していない人は早めに受けましょう。

▶対象者および自己負担金

- ・胃がん検診…40歳以上(1000円)
- ・大腸がん検診…40歳以上(600円)
- ・乳がん検診…30歳以上(500円)
- ・子宮頸がん検診…20歳以上(700円)

※勤務先で検診がない人も受診できます

※次に該当する人は、無料となります。ただし、各証明書などが必要です

- ・受診日に70歳以上の人⇒年齢確認ができるもの
- ・市民税非課税世帯⇒平成28年度の非課税証明書(写し可、証明書の発行は有料)
- ・70歳未満の後期高齢者医療被保険者⇒保険証の写し
- ・生活保護世帯⇒生活保護受給証明書(写し可)



▶受診期間 平成29年3月31日(金)まで

※大腸がん検診は1月31日(火)まで

- ▶受診場所 市内指定医療機関
- ▶問い合わせ先 市保健センター

「いきいき健康ポイントカード」受付中!

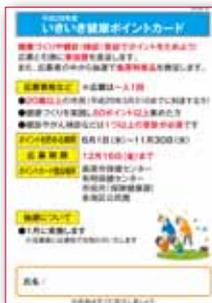
市では、市民皆さんの健康づくりを応援するため、「いきいき健康ポイント事業」を実施しています。

いきいき健康ポイントを50ポイント以上貯めて、まだカードを提出していない人は、ぜひ提出してください。抽選で市の特産品が当たります。

▶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



※ 11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 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	泌尿器科

日	医療機関	電話番号
4日(日)	しろたに内科クリニック 内 北門町	65-0222
	島原整形外科西村クリニック 整 下川尻町	62-0888
	太田整形外科 雲仙市国見町	78-5413
	小嶺歯科医院 雲仙市国見町	78-2366
	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
11日(日)	池田病院 内 湖南町	62-5161
	土井外科消化器内科医院 外 中町	62-6305
	松本内科医院 雲仙市国見町	65-3333
18日(日)	堺歯科医院 雲仙市国見町	78-2744
	そうごう薬局白土湖店 湖南町	65-0321
	わたなべ内科クリニック 内 中安徳町	62-1515
	酒井外科胃腸科医院 外 宮の町	62-6655
	前田内科胃腸科医院 雲仙市瑞穂町	77-3089
	徳永歯科医院 雲仙市国見町	78-3105
23日(金)	溝上薬局中安徳店 中安徳町	73-9211
	林内科医院 内 津町	62-6657
	石橋こどもクリニック 小 新町一丁目	65-0008
	前田医院 泌尿器科 新田町	62-6501
	よこた医院 雲仙市瑞穂町	77-2000
	ねぎ歯科医院 雲仙市瑞穂町	77-4182
	たぐち薬局津町店 津町	64-4976
	第一薬局 新田町	63-5001
	はくあい堂新田薬局 新田町	65-0210
	八尾病院 内 城内一丁目	62-5131
25日(日)	稲田整形外科医院 整 片町	62-6355
	長田医院 雲仙市瑞穂町	77-3622
	清水歯科医院 亀の甲町	63-4848
	ひよこ薬局 上の町	65-0133
31日(土)	木下内科医院 内 中野町	64-5851
	松本歯科医院 有明町大三東	68-3872
1月1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
	森元歯科クリニック 有明町大三東	68-0017
1月2日(月)	たぐち薬局津町店 津町	64-4976
	くすのきクリニック 内 有明町大三東	68-5500
	泉川病院 南島原市深江町	72-2017
1月3日(火)	末吉歯科 有明町大三東	68-0150
	あやめ薬局 有明町大三東	61-9611
1月8日(日)	たかお循環器内科 内 桜町	62-6300
	泉川病院 南島原市深江町	72-2017
1月8日(日)	喜多歯科医院 中町	62-4745
	虹の薬局 桜町	62-5629
	柴田長庚堂病院 内 中堀町	64-1111
	いとう整形外科 整 広馬場町	61-0110
	永吉医院 雲仙市吾妻町	38-2015
1月8日(日)	高城歯科クリニック 先魁町	64-6480
	フラーワー調剤薬局 中堀町	65-0265

健康寿命はお口のケアから

国が推進する8020(はちまるにいまる)運動(80歳になっても自分の歯を20本以上保とうという運動)の目的の一つに、健康寿命の延伸があります。健康で明るく元気に生活するためには、歯と口をケアし、歯の寿命を延ばすことが大切です。



食べることは生きることの意味

食べるということは、生きるということです。自分の歯で、毎日食事をおいしく食べることは心と体の健康を保ち、QOL(生活の質)を高め、人生をより一層豊かなものにしてくれます。

健やかな生活を送るために

ゆっくりとよく噛むことによって、あごや歯ぐきが鍛えられ丈夫になります。また、唾液の分泌がよくなり、胃や腸での消化・吸収を高めます。健康で生き生きとした生活を送るには、何よりも噛める歯をいつまでも保つことが大切です。

自身もしくは家族に次のような症状の人がいたら、かかりつけの歯科医院に相談しましょう

- ・歯がしみる、痛い
- ・歯に食べかすがつまる
- ・歯ぐきから出血する
- ・歯ぐきが腫れる、痛い
- ・口臭が気になる
- ・入れ歯がゆるい(食べにくい、しゃべりにくい)、入れ歯を長く使っていない
- ・うまく物をかめない、飲み込めない
- ・寝たきりで口の中が心配



『訪問歯科診療(往診)』

歯科医院に通院が難しい人のために、歯科医師や歯科衛生士などが自宅や病院、施設に直接伺い、歯科診療や口のケアなどを行っています。

- ▶ 問い合わせ先 島原南高歯科医師会 訪問歯科地域連携室 (☎73-6480)
- ▶ 受付時間 月曜～金曜 10時～16時 ※祝日は除く



● 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

12月	月	上手な総合感冒薬の飲み方
	火	粉溜～これって脂肪のかたまりですか～
	水	RSウイルス感染症
	木	加齢黄斑変性
	金	認知症の口腔ケア
土・日	高齢妊娠とは	