

「胃がん検診」を受けましょう

市では、胃がんの早期発見・早期治療を目的として、胃がん検診を実施しています。平成28年5月以降、検診を受けていない人は早めに受けましょう。



▶**対象者** 40歳以上の男女（昭和52年4月1日以前に生まれた人）

※勤務先で検診がない人も受診できます

▶**検査内容** 胃透視検査（バリウム）または胃内視鏡検査（胃カメラ）

▶**自己負担額** 1000円

※ただし、次の①～④に該当する人は無料

①70歳以上の人（年齢が確認できるもの）

②市民税非課税世帯（平成28年度の非課税証明書（写し可、証明書発行は有料））

③70歳未満の後期高齢者医療被保険者（保険証の写し）

④生活保護世帯（生活保護受給証明書（写し可））

▶**受診場所** 市内指定医療機関

▶**受診期限** 3月31日（金）

▶**問い合わせ先** 市保健センター

健康相談

特定健診の結果の見方、生活習慣病の予防、食生活に関することなど保健師、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

「はたちの献血」キャンペーン

「はたちの献血」キャンペーンを2月28日まで実施しています。献血は、たくさんの人の善意によって支えられています。

献血への温かいご支援とご協力をお願いします。

市の献血受付予定・場所は、市ホームページ（<http://www.city.shimabara.lg.jp/>）に掲載しています。

▶**問い合わせ先** 市保健センター



「特定健診」の受診期限は2月28日です

医療機関での特定健診の受診が済んでいない人は、早めに受診してください。

▶**対象者** 20歳以上の島原市国民健康保険に加入の人で、平成28年度の特定健康診査を受診していない人

▶**受診場所** 市内指定医療機関

▶**健診料** 無料

▶**受診期限** 2月28日（火）

▶**持参品** 特定健康診査受診券、島原市国民健康保険証

※40歳以上の方の特定健康診査受診券は、1月に再送付しています

▶**問い合わせ先** 市保健センター



両親学級

赤ちゃんを迎えるための準備として、人形を使って実際に赤ちゃんをお風呂に入れる練習や、お父さんの妊婦疑似体験、簡単料理教室などを行います。夫婦での参加も大歓迎です。ぜひ、気軽に参加してください。

▶**日 程・テーマ**

2月27日（月）・「妊娠高血圧症候群予防」

3月27日（月）・「便秘予防」

▶**時 間** 10時～12時30分

▶**ところ** 市保健センター

▶**持参品** 母子手帳、エプロン

▶**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



乳幼児相談

保健師と栄養士による乳幼児相談を実施しています。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。

▶**日程（2月開催分）**

2月 7日（火） 有明保健センター

2月 14日（火） 三会農村環境改善センター

2月 21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、相談

▶**問い合わせ先** 市保健センター



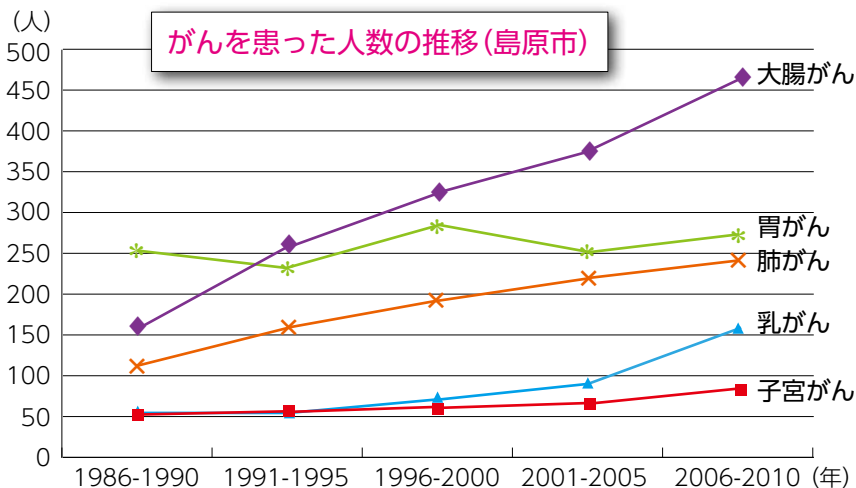
※1月15日現在の内容です

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	皮膚科

日	医療機関	電話番号
5日(日)	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
	明島整形外科医院 南島原市布津町	72-2023
	宮崎歯科医院 萩原二丁目	62-1180
	溝上薬局中安徳店 中安徳町	73-9211
11日(土)	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
	松下ひふ科 皮 新馬場町	62-6556
	松尾胃腸科外科医院 雲仙市国見町	78-1000
	いなだ歯科 加美町	62-2901
12日(日)	まい調剤薬局 坂上町	64-4119
	はくあい堂薬局 新湊一丁目	73-9811
	魚住医院 内 城内一丁目	63-2286
	稲田整形外科医院 整 片町	62-6355
	梅津医院 雲仙市国見町	78-5156
19日(日)	山口歯科医院 新町一丁目	62-3016
	市内当番薬局はありません	
	坂本内科医院 内 親和町	63-4641
	いとう整形外科 整 広馬場町	61-0110
	本田医院 雲仙市国見町	78-2768
26日(日)	寺田歯科診療所 新町二丁目	62-4427
	市内当番薬局はありません	
	くすのきクリニック 内 有明町大三東	68-5500
	山口外科胃腸科医院 外 大手原町	62-3200
	中村眼科医院 雲仙市愛野町	36-1060
3月5日(日)	みやざき歯科 湖南町	62-7300
	あやめ薬局 有明町大三東	61-9611
	祐調剤薬局 御手水町	63-6338
	喜多内科医院 内 弁天町二丁目	62-5101
	島原整形外科西クリニック 整 下川尻町	62-0888
3月5日(日)	太田整形外科 雲仙市国見町	78-5413
	大岡歯科医院 弁天町一丁目	63-7616
	ハロー薬局島原店 弁天町二丁目	65-4060
	島原薬剤師会薬局 下川尻町	65-0301

がんを防ぐ生活を心がけましょう

がんは、日本人の死因の第1位であり、本市でも2014年に亡くなった646人のうち、173人(26.8%)の人ががんで亡くなっています。また、がんになる人は増加傾向にあり、特に大腸がんは男女ともに増加しています。



がんを防ぐための新12カ条

日本人は、胃がんになる人が多く、塩分の取り過ぎやピロリ菌の感染などが指摘されます。また、食生活の欧米化や肥満により近年では大腸がんが増加しています。日ごろからがんを防ぐ生活を心がけ、自覚症状がなくても年1回はがん検診を受けましょう。

がんを防ぐための新12カ条 (国立がん研究センター)

- ① たばこは吸わない
- ② 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
- ③ お酒はほどほどに
- ④ バランスのとれた食生活を
- ⑤ 塩辛い食品は控えめに
- ⑥ 野菜や果物は不足にならないように
- ⑦ 適度に運動
- ⑧ 適切な体重維持
- ⑨ ウイルスや細菌の感染予防と治療
- ⑩ 定期的ながん検診を
- ⑪ 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を
- ⑫ 正しいがん情報でがんを知ることから

● 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

2月	月	大腸がんを命落とさないように
	火	〇脚について
	水	ヒトメタニューモウイルスを知っていますか
	木	高齢者の難聴と耳鳴
	金	手術前後のがん患者の口腔ケア
	土・日	異所性妊娠

※固定電話のみ利用可能(携帯電話不可)