

## 食物アレルギー教室

食物アレルギーを持つ親子を対象としたアレルギー教室を開催します。子どもの食事や日常生活で悩みのある人はぜひ参加してください。

- ▶ **と き** 3月10日(金) 10時～12時30分
- ▶ **と ころ** 市保健センター
- ▶ **内 容** 保健師や栄養士によるミニ講話、調理実習
- ▶ **持参品** アレルギー検査の結果票、エプロン、三角巾
- ▶ **申し込み・問い合わせ先** 3月9日(木)までに市保健センターへ電話で申し込んでください

## 「がん検診」の受診は3月31日まで

市では、がんの早期発見・早期治療を目的として、市内実施医療機関で各がん検診を実施しています。平成28年4月以降、市が実施する検診を受け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

- ・乳がん検診…30歳以上(500円)
  - ・子宮頸がん検診…20歳以上(700円)
  - ・胃がん検診…40歳以上(1000円)
- ※無料対象者など詳しくは市保健センターに問い合わせください
- ▶ **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、お父さんの妊婦擬似体験、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

- 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** 母子健康手帳、エプロン
- ▶ **参加料** 無料
- ▶ **申し込み・問い合わせ先** 3月24日(金)までに市保健センターへ電話で申し込んでください



## 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

## 不育治療費助成事業

不育治療を受けた夫婦の経済的な負担を軽減するために、治療費の一部を助成しています。

対象者や助成回数、申請方法など詳しくは、市保健センターに問い合わせください。

- ▶ **対象治療** 助成対象医療機関で、平成27年4月以降に受けた検査や治療などの費用
- ▶ **申請期限** 治療が終了した日の属する月の翌月から起算して6カ月以内
- ▶ **助成金額** 不育治療を開始した日から出産(流産、死産などを含む)に伴い治療が終了するまでの期間につき10万円が限度
- ▶ **問い合わせ先** 市保健センター

## 高齢者肺炎球菌予防接種費用の一部助成

「高齢者肺炎球菌予防接種」の助成を受けるには、事前に申請が必要です。接種(助成)を希望する人は、受付窓口で申請書を提出してください。

### ▶対象者 次の条件をいずれも満たす人

- ①過去に一度も高齢者肺炎球菌の予防接種を受けたことがない人
- ②平成28年4月2日から平成29年4月1日までに65・70・75・80・85・90・95・100歳になる人または60歳以上65歳未満で心臓、腎臓、呼吸器、免疫に厚生労働省令で定める障がいがある人

### ▶接種期限 3月31日(金)

### ▶自己負担金 5000円

### ▶申請受付窓口 市保健センター、有明保健センター、保険健康課、有明支所、三会出張所

### ▶問い合わせ先 市保健センター



※ 2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月5日(日)	喜多内科医院 内 弁天町二丁目	62-5101
	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
	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
12日(日)	おかもと内科 内 柏野町	65-0500
	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
	大場歯科医院 浦田一丁目	62-4579
	市内当番薬局はありません	
19日(日)	しるたに内科クリニック 内 北門町	65-0222
	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
	みなと歯科医院 中組町	63-1747
	溝上薬局北門町店 北門町	65-5532
20日(月)	池田病院 内 湖南町	62-5161
	石橋こどもクリニック 小 新町一丁目	65-0008
	坂本内科医院 内 親和町	63-4641
	よこた医院 雲仙市瑞穂町	77-2000
	キタ忍歯科医院 湊町	63-6711
	第一薬局 新町	63-5001
26日(日)	そうごう薬局白土湖店 湖南町	65-0321
	八尾病院 内 城内一丁目	62-5131
	稲田整形外科医院 整 片町	62-6355
	池田循環器科内科 南島原市有家町	82-0993
	植木歯科医院 白山町	62-3765
ひよこ薬局 上の町	65-0133	

## 「歩く」から始める運動習慣

運動不足は、ほとんどの生活習慣病の一因となる肥満を招きます。内臓脂肪の蓄積は、血管の老化を早め、高血圧や糖尿病など生活習慣病へと進行します。また、体重の増加は膝や腰に負担をかけ、日常生活に支障を来すこともあります。

### 運動不足による肥満が原因で起こる主な病気

高血圧、脂質異常症、高尿酸血症（痛風）、糖尿病、脂肪肝、骨粗しょう症、動脈硬化症、睡眠時無呼吸症候群



### 体を動かさない生活習慣をチェック

- 日中はデスクワークで座りっぱなし
  - エレベーターかエスカレーターがあれば大抵利用する
  - 家事はほとんど人任せ
  - 休日は家でゴロゴロしている
  - 近くのスーパーやコンビニにも車で行く
  - 運動する習慣がない
  - 歩幅が狭い
  - 同年代の人と比べて歩くのが遅い
- ※チェック項目が多いほど、日常的に運動が不足しています

### 最も身近な運動であるウォーキングがおすすめ

今まであまり運動していない人が、いきなりたくさん歩くのは難しいものです。まずは、日常生活の中でできるだけ歩く機会を増やすことから始めましょう。

歩幅は広めに、  
やや早歩き  
を心掛けま  
しょう



着地はかかとから

市では、ウォーキングサークルと協働で、市内の観光名所や湧水を巡りながら楽しめる20カ所のウォーキングコースを掲載した「島原よかところウォーキングマップ」を作成しています。

市ホームページからダウンロードできますのでご利用ください。詳しくは市保健センターに問い合わせてください。

### ● 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

3月	月	低血圧
	火	食道がん、あなたは大丈夫?
	水	入園・入学にそなえて
	木	乾燥肌とかゆみ
	金	物盗られ妄想
土・日	腎臓がんについて	

※固定電話のみ利用可能(携帯電話不可)