

いきいき健康ポイント対象事業 **5** ポイント

スクエアステップ運動教室

- ▶と き 5月30日(火)、6月5日(月)・21日(水)・30日(金) (全4回)
9時30分～11時30分
- ▶ところ 市保健センター
- ▶内 容 スクエアステップ (初心者向け)
- ▶対象者 20歳以上 (先着30人)
- ▶申し込み・問い合わせ先 市保健センター

食生活改善推進員養成講座

- ▶と き 6月30日(金)～7月28日(金)
毎週金曜 (全5回) 9時～13時30分
- ▶ところ 市保健センター
- ▶内 容 食生活講話、調理実習、試食
- ▶対象者 市内在住者でボランティアとして活動できる人
- ▶申込期限 5月30日(火)
- ▶申し込み・問い合わせ先 市保健センター

麻しん・風しん混合予防接種

- ▶対象者
第1期：1歳～2歳未満の人
第2期：平成23年4月2日生まれ～平成24年4月1日生まれの人
- ▶接種期間と回数
第1期：2歳の誕生日の前日までに1回
第2期：平成30年3月31日までに1回
- ▶実施医療機関 県内予防接種実施医療機関
※接種する医療機関へ事前に予約
- ▶費用 接種期間内は無料
- ▶持参品 母子健康手帳、予診票
- ▶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

- ▶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29年4月2日から平成30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歳から64歳で心臓、腎臓、呼吸器、免疫に厚生労働省令で定める障害がある人
- ▶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





もやしのわさびマヨネーズ和え

1人分栄養価

*エネルギー 89kcal *たんぱく質 4.0g
*脂質 6.6g *食塩 0.8g



レシピ提供：島原市食生活改善推進員協議会

材料 (4人分)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> ●もやし……………1袋 (200g) ●塩……………小さじ1/2 ●ブロッコリー…1/2株 (120g) ●かにかま……………2本 ●白すりごま……………適宜 <div style="border-left: 1px solid black; border-right: 1px solid black; padding: 0 5px; margin-left: 10px;"> <p>A マヨネーズ……………大さじ2</p> <p>しょうゆ……………小さじ1/2</p> <p>ごま油……………小さじ1/2</p> <p>練りわさび……………小さじ1</p> </div>	<ol style="list-style-type: none"> ① もやしは塩小さじ2分の1を加えた熱湯2カップ弱で30秒ゆでてザルに上げる ② ブロッコリーも一口大に切り、さっとゆでる。かにかまは食べやすい大きさに割く ③ ボウルにAを合わせ、①②を加え全体にからめる ④ 器に③を盛り、すりごまを振る <div style="background-color: #fff9c4; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>ポイント 高血圧予防の食事の1つに減塩があります。酢やレモンなどの柑橘系類、わさびやからし、カレー粉などの香辛料を上手に使うことで味にメリハリが出て、薄味をカバーできます。</p> </div>

※4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(水)	わたなべ内科クリニック 内 中安徳町	62-1515
	水田小児科医院 小 親和町	62-7177
	池田病院 内 湖南町	62-5161
	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
	はくあい堂薬局 新湊一丁目	73-9811
	溝上薬局中安徳店 中安徳町	73-9211
	そうごう薬局白土湖店 湖南町	65-0321
4日(木)	かわはら内科胃腸科医院 内 坂上町	62-5413
	石橋こどもクリニック 小 新町一丁目	65-0008
	林内科医院 内 津町	62-6657
	泉川病院 南島原市深江町	72-2017
	小嶺歯科医院 雲仙市国見町	78-2366
	第一薬局 新町	63-5001
	たぐち薬局津町店 津町	64-4976
	まい調剤薬局 坂上町	64-4119
5日(金)	魚住医院 内 城内一丁目	63-2286
	長崎県島原病院小児科 小 下川尻町	63-0202
	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
	徳永歯科医院 雲仙市国見町	78-3105
7日(日)	虹の薬局 桜町	62-5629
	喜多内科医院 内 弁天町二丁目	62-5101
	酒井外科胃腸科医院 外 宮の町	62-6655
	松尾胃腸科外科医院 雲仙市国見町	78-1000
	堺歯科医院 雲仙市国見町	78-2744
14日(日)	ハロー薬局島原店 弁天町二丁目	65-4060
	くすのきクリニック 内 有明町大三東	68-5500
	いとう整形外科 整 広馬場町	61-0110
	梅津医院 雲仙市国見町	78-5156
	末吉歯科 有明町大三東	68-0150
21日(日)	あやめ薬局 有明町大三東	61-9611
	坂本内科医院 内 親和町	63-4641
	山口外科胃腸科医院 外 大手原町	62-3200
	本田医院 雲仙市国見町	78-2768
	松本歯科医院 有明町大三東	68-3872
28日(日)	祐調剤薬局 御手水町	63-6338
	おかもと内科 内 柏野町	65-0500
	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
	森元歯科クリニック 有明町大三東	68-0017
6月4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 内 北門町	65-0222
	土井外科消化器内科医院 外 中町	62-6305
	佐藤医院 雲仙市国見町	78-5555
	松井歯科医院 有明町大三東	68-0011
溝上薬局北門町店 北門町	65-5532	

健康のために禁煙を

知っていますか？ たばこのリスク

たばこは、がんや心臓病など多くの病気の原因となります。

たばこを吸う人は、肺がんの死亡リスクが男性4.8倍、女性3.9倍、心臓病は男性2.2倍、女性3.0倍となっています。

しかし、10年禁煙すると、肺がんになるリスクはたばこを吸う人の約半分、心臓発作をおこすリスクはたばこを吸わない人と同じになります。そこで、WHO（世界保健機構）では、毎年5月31日を「世界禁煙デー」と定め、世界中で禁煙を呼びかけています。

知っていますか？ COPD（慢性閉塞性肺疾患）

COPDは、たばこや大気汚染などの有害な空気を長期間吸い込むことで、呼吸がしにくくなる病気です。主な症状は、慢性的なせき、たん、息切れです。ゆっくりと進行するため「歳のせい」と見過ごされがちですが、重症になると少し体を動かすだけでも息切れするようになり、酸素療法が必要になります。たばこを吸い続けると症状が悪化しますので、できるだけ早く禁煙しましょう。



受動喫煙を防ぎましょう

たばこを吸わない人でも、たばこを吸う人（喫煙者）のそばにいるとその煙を吸ってしまいます。これを受動喫煙といいます。

たばこの煙には、喫煙者が吸い込む煙「主流煙」とたばこの先から出る煙「副流煙」があり、タールや一酸化炭素などの有害物質は主流煙より副流煙の方が多く含まれています。そのため、学校や病院、公共施設、飲食店などでは、受動喫煙防止の取り組みが広がっています。たばこを吸うときは喫煙マナーを守り、特に妊婦や子ども近くでは吸わないようにしましょう。



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 土曜の18:00～日曜の17:00
- 受付時間 土曜の17:30～日曜の16:30

健康テレホンサービス

TEL 0120-555-203

TEL 095-826-5511

5月	月	過敏性腸症候群
	火	床ずれ
	水	こどものよだれの話
	木	鼻血が出たら
	金	がんの診断とこころの動き
土・日	腎臓移植	