

保健センターだより

■市保健センター（☎64-7713）

■有明保健センター（☎68-5335）

いきいき健康ポイント対象事業

15
ポイント

大腸がん検診

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。定期的な検診を受けることにより、がんの早期発見が期待できますので、毎年検診を受けましょう。

▶実施期間 6月1日（木）～平成30年3月31日（土）

▶対象者 40歳以上の市民（年齢は平成30年4月1日現在）

▶採便容器の配布場所 市保健センター、有明保健センター、市内指定医療機関、各がん検診の集団検診会場

▶受診方法 採便容器を配布場所で受け取り、2日間の便を採り市内実施医療機関に提出してください

▶持参品 2日分の採便、自己負担金、健康手帳、健康保険証

▶自己負担金 600円

※一定の条件を満たす場合、無料になります

▶支払方法 直接医療機関の窓口で支払ってください

▶問い合わせ先 市保健センター

特定不妊治療費助成事業

特定不妊治療（体外受精・顕微授精）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 平成27年4月以降に受けた体外受精および顕微授精

▶助成金額 特定不妊治療費から県助成金を差し引いた額で、1回あたり5万円が限度

▶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 平成27年4月以降に受けた助成対象医療機関における検査、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



新ごぼうのサラダ



1人分栄養価

- *エネルギー 70kcal
- *脂質 2.9g
- *たんぱく質 2.0g
- *食塩 0.8g



材料（4人分）	作り方
ごぼう……………1本 きゅうり……………1本 セロリ……………1/2本 きくらげ……………10g 酢……………少々 A [マヨネーズ…大さじ4 みそだれ…大さじ1 和がらし…少々 こしょう…少々 ※みそだれ 赤みそ……………大さじ1 白みそ……………小さじ2 砂糖……………小さじ1 本みりん……………小さじ1 しょうゆ……………小さじ1	① ごぼうは皮を削ぎ、5～6cmのせん切りにし、水にさらす ② 酢を入れた熱湯で①を固めに茹でてザルに上げる ③ きゅうり、セロリはせん切りに、きくらげは耐熱容器に入れて、水を加えラップをしてレンジで1分30秒加熱し、水にとって冷まし、石づきを取り、大きいものは2～3等分する ④ ②、③を合わせAを加えて、よく和える ※みそだれの作り方 ① 耐熱容器に赤みそ・白みそ・砂糖を入れてよく練り、レンジ（600W）で30秒程度加熱する ② ①に本みりんとしょうゆを加えてまぜる

レシピ提供：島原市食生活改善推進員協議会

健康な歯をいつまでも

6月

休日当番の医療機関

※5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**
外科

当番歯科医 9時～12時

市内当番薬局 9時～18時

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
	土井外科消化器内科医院 外 中町	62-6305
	佐藤医院 雲仙市見町	78-5555
	松井歯科医院 有明町東	68-0011
11日(日)	溝上薬局北門町店 北門町	65-5532
	池田病院 内 湖南町	62-5161
	酒井外科胃腸科医院 外 宮の町	62-6655
	松本内科医院 雲仙市見町	65-3333
	清水歯科医院 亀の甲町	63-4848
18日(日)	そうごう薬局白土湖店 湖南町	65-0321
	八尾病院 内 城一丁目	62-5131
	稲田整形外科 整 片町	62-6355
	前田内科胃腸科医院 雲仙市穂町	77-3089
	まつおデンタルクリニック 北門町	65-0233
25日(日)	ひよこ薬局 上の町	65-0133
	林内科医院 内 津町	62-6657
	いとう整形外科 整 広馬場町	61-0110
	よこた医院 雲仙市穂町	77-2000
	高城歯科クリニック 先魁町	64-6480
7月2日(日)	たぐち薬局津町店 津町	64-4976
	たかお循環器内科 内 桜町	62-6300
	山口外科胃腸科医院 外 大手原町	62-3200
	長田医院 雲仙市穂町	77-3622
	喜多歯科医院 中町	62-4745
	虹の薬局 桜町	62-5629
	祐調剤薬局 御手水町	63-6338

6月4日から10日は『歯と口の健康週間』です。この機会に自分の歯の健康管理を見直し、むし歯や歯周病の予防に努めましょう。

また、すでにむし歯や歯周病にかかっている人は、そのまま放置せずに歯科医の治療を受けましょう。

健康な歯を保つための口腔ケア

○規則正しい食生活

砂糖の取りすぎに注意しましょう。そして、おやつは時間を決めて取るようにし、だらだら食べないようにしましょう。

○歯みがき

正しい歯磨きをすることにより、むし歯菌や歯周病菌を減らすことができます

○フッ化物の利用

フッ化物の利用は、歯の質を強くし、むし歯になりにくくします

市のフッ化物応用によるむし歯予防

今、島原半島は県内でも最もむし歯が多い地域の1つとなっています。そこで市では、フッ化物応用によるむし歯予防に取り組んでいます。

■フッ素塗布事業

1歳～3歳半の子どもを対象に、無料でフッ素塗布事業を実施しています

■フッ化物洗口推進事業

市内の9割以上の保育所、認定こども園、幼稚園と小学校において集団によるフッ化物洗口を実施しています



いきいき健康ポイント対象事業

5
ポイント

お口の健康まつり

子どもからお年寄りまでどなたでも参加できます。

▶とき 6月4日(日) 10時～12時

※12時30分から図画コンクール入賞者表彰式・良い歯の優秀園表彰式を行います

▶ところ 市保健センター

▶内容 歯科健診・相談、フッ化物洗口・塗布など

▶問い合わせ先 島原南高歯科医師会 (☎62-3507)

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

6月	月	急激な体重増加は注意が必要です
	火	ぎっくり腰は病名ではない!原因疾患で治療は変わる、腰痛の病名を知ろう
	水	赤ちゃんの突然死
	木	水虫とは
	金	歯ぐきからの出血
土・日	「孤独死」で発見が遅れないために	