

いきいき健康ポイント対象事業

5
ポイント

栄養教室

【血管若返りコース】

○基礎編：7月27日（木）13時30分～15時

○実践編：8月8日（火）10時～13時

【守れ！血管内皮～脳・心・腎～コース】

○基礎編：8月1日（火）13時30分～15時

○実践編：8月9日（水）10時～13時

※基礎編は講話、実践編は調理実習となります

▶ところ 市保健センター

▶参加料 無料

いきいき健康ポイント対象事業

20
ポイント

「脳ドック健診」追加募集

▶対象者 市内に住所を有する40歳以上の人

▶健診医療機関 貴田神経内科・呼吸器科・内科
病院、柴田長庚堂病院、松岡病院

▶受診日 医療機関と調整し決定

▶自己負担金 8800円

▶募集人数 138人（申込が多い場合は抽選）

▶募集期間 7月3日（月）～7月14日（金）

日本脳炎予防接種

▶対象者と接種回数

○第1期：生後6カ月から7歳6カ月未満の人
初回接種2回 追加接種1回

○第2期：9歳から13歳未満の人 1回

※平成9年4月2日から平成19年4月1日生
まれの人は、20歳未満の間まで、受けてい
ない回数について接種ができます

※次の人には予診票を送付しています

・3歳の人…第1期初回2回分

・7歳6カ月未満の人…初回接種終了後1年後
に追加分

・9歳の人…第2期分

※通知対象外の人で、接種を希望する場合は、
予診票の交付申請が必要です。母子健康
手帳を持参の上、保健センターに来所してく
ださい

▶実施医療機関 県内予防接種実施医療機関

※事前に医療機関に予約をしてください

▶接種費用 無料

▶持参品 母子健康手帳、予診票



材料（4人分）

トマト……………大1個

ホウレンソウ……………1束

ツナ……………小1缶

オリーブオイル

……………大さじ2

しょうゆ……………大さじ1

おろしにんにく

……………1片

レモン汁……………大さじ1

砂糖……………小さじ1

塩……………少々

黒こしょう……………少々

トマトとホウレンソウのツナ和え



《作り方》

① トマトは食べやすい大きさに切る

② ホウレンソウは茹でて水気を絞って、2～3cmの長さに切る

③ ツナは油分をよく切ってAと合わせておく

④ ①②を③のドレッシングで和える

【レシピ提供：島原市食生活改善推進員協議会】

*エネルギー 92kcal
*脂質 3.6g
*たんぱく質 6.4g
*食塩 0.8g

夏野菜に含まれるカリ
ウムとホウレンソウに
含まれる鉄分、ツナの
たんぱく質で夏バテを
予防しよう！



7月

休日当番の医療機関

※6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 外科
小児科 泌尿器科
当番歯科医 9時～12時 整形外科

市内当番薬局 9時～18時

日	医療機関	電話番号
2日(日)	たかお循環器内科 桜 町 62-6300	
	山口外科胃腸科医院 大手原 町 62-3200	
	長田医院 雲仙市瑞穂町 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	
	貴田神経内科・呼吸器科・内科病院 有明町大三東 68-0040	
9日(日)	島原整形外科 西村クリニック 下川尻 町 62-0888	
	永吉医院 雲仙市吾妻町 38-2015	
	吉田歯科医院 田 町 62-5026	
	大三東調剤薬局 有明町大三東 68-1357	
	島原薬剤師会薬局 下川尻 町 65-0301	
	柴田長庚堂病院 中 堀 町 64-1111	
	土井外科消化器内科医院 中 町 62-6305	
16日(日)	布井内科医院 南島原市深江町 72-5111	
	まき歯科 上新丁一丁目 64-5077	
	フラワー調剤薬局 中 堀 町 65-0265	
	松岡病院 江戸丁 62-2526	
	水田小児科医院 親和 町 62-7177	
	前田医院 新田 町 62-6501	
	しろの医院 南島原市深江町 72-5000	
17日(月)	はらぐち歯科医院 上の 町 62-4361	
	たぐち薬局 江戸丁 62-4193	
	はくあい堂薬局 新湊一丁目 73-9811	
	はくあい堂新田薬局 新田 町 65-0210	
	木下内科医院 中野 町 64-5851	
	酒井外科胃腸科医院 宮の 町 62-6655	
	泉川病院 南島原市深江町 72-2017	
23日(日)	いなだ歯科 加美 町 62-2901	
	市内当番薬局はありません	
	わたなべ内科クリニック 中安徳 町 62-1515	
	稲田整形外科医院 片 町 62-6355	
	中村眼科医院 雲仙市愛野町 36-1060	
	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	
30日(日)	くすのきクリニック 有明町大三東 68-5500	
	いとう整形外科 広馬場 町 61-0110	
	愛野診療所 雲仙市愛野町 36-0009	
	山口歯科医院 新町一丁目 62-3016	
	あやめ薬局 有明町大三東 61-9611	

知っていますか？「アルコールの適量」

昔から「酒は百薬の長」と言われ、善玉コレステロールの増加や食欲増進、ストレス発散などの効果があります。しかし、飲みすぎると体への悪影響も多く、高血圧や肝臓障害、胃腸障害、^{すいえん}肺炎、アルコール依存症などを引き起こす危険性があります。

アルコールの適量

「アルコールの適量」とは、1日平均純アルコール量にして約20gです。アルコール20gの目安量は次のとおりです。

ビール(5%)	中瓶1本(500ml)
日本酒(15%)	1合弱(160ml)
焼酎(25%)	半合強(100ml)
チューハイ(7%)	1缶(350ml)
ウイスキー(40%)	ダブル1杯(60ml)
ワイン(12%)	グラス2杯(200ml)

平成25年に実施した「健康しまばら21」でのアンケート調査では、約15%の人が「ほぼ毎日」お酒を飲み、その約46%の人が適量を超えてお酒を飲むと回答しています。

アルコールとの上手な付き合い方

日本人の半数は、生まれつきお酒に弱い体質と言われており、たくさん飲んで鍛えればお酒に強くなるというものではありません。

次のことに注意して、アルコールと上手に付き合いましょう。

- 体質に合った飲み方をしましょう
- 油料理や塩分の多いおつまみは避けましょう
- ゆっくり食べながら飲みましょう
- 週に2日の休肝日を設け、肝臓をいたわりましょう

お酒を分解してくれる肝臓は、トラブルを抱えても、すぐには自覚症状が現れにくいことから、「沈黙の臓器」と言われています。

体に異常を感じなくても定期的に健康診断を受診しましょう。



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

7月	月	朝のこわばり
	火	胃がん
	水	アナフィラキシーについて
	木	紫外線と白内障
	金	苦しむ人に接するヒント
	土・日	性感染症の最近の動向