

いきいき健康ポイント対象事業

5
ポイント

認知症予防教室

- ▶と き 10月4日(水)・13日(金)、20日(金)・25日(水)、11月1日(水)
13時30分～15時(全5回)
- ▶ところ 白山公民館
- ▶対象者 65歳以上の市民
- ▶参加料 無料
- ▶募集人数 先着30人
- ▶内 容 脳トレ、音楽レクレーションなど
- ▶申込方法 9月22日(金)までに電話で市保健センターに申し込んでください



いきいき健康ポイント対象事業

15
ポイント

大腸がん検診を受けましょう

- ▶対象者 平成30年4月1日現在で40歳以上の市民
- ▶提出期限 平成30年3月31日まで
- ▶容器配布場所 市保健センター、有明保健センター、市内指定医療機関、各集団検診会場
- ▶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

いきいき健康ポイント対象事業

5
ポイント

二種混合予防接種を受けましょう

二種混合(ジフテリア・破傷風混合)第2期は、幼児期に接種した三種混合の免疫を高めるために受ける予防接種です。

- ▶対象者 11歳以上13歳未満の人
- ▶回 数 1回
- ▶実施医療機関 県内予防接種実施医療機関
※かかりつけの病院へ事前に予約してください
- ▶費 用 無料
- ▶持参品 母子健康手帳、予診票

みんなで笑って健康づくり

健康づくり推進員の皆さんと一緒に、楽しく笑って心も体もリフレッシュしませんか。

- 申込みは不要です。気軽に参加してください。
- ▶と き 10月3日(火) 9時30分～
 - ▶ところ 杉谷公民館
 - ▶対象者 どなたでも参加できます
 - ▶内 容 血圧測定、スクエアステップ、あめすくいゲームなど
 - ▶参加料 無料



～カルシウムたっぷり副菜レシピ～ ほうれん草のしそ納豆あえ

【レシピ提供：島原市食生活改善推進員協議会】



材料(4人分)

~~~~~  
ほうれん草……………1束  
ひき割り納豆…2パック  
しそ昆布……………20g  
いりごま……………小さじ2  
~~~~~

《1人分栄養価》

*エネルギー 66kcal
*たんぱく質 5.0g
*脂質 3.1g
*塩分 0.4g
*カルシウム 61mg
*鉄分 1.7mg

《作り方》

- ① ほうれん草はゆで、食べやすい長さに切る
- ② ひき割り納豆はしそ昆布、炒りごまを加えて混ぜておく
- ③ ①と②を混ぜ合わせる

日本人は慢性的なカルシウム不足！

ほうれん草などの青菜や昆布などの海藻類、ごまにもたくさんのカルシウムが含まれています。しかし、野菜類からのカルシウムの吸収率は、乳製品と比べて低いので、たんぱく質の多い食品と一緒に摂ると効果的です。

※ 8月15日現在の内容です

市内当番医 9時～18時 市内当番診療科目

市外当番医 9時～17時

当番歯科医 9時～12時

市内当番薬局 9時～18時

- 内 内科
- 外 外科
- 小 小児科
- 整 整形外科
- 皮 皮膚科

日	医療機関	電話番号
3 日 月	しろ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	
	太田整形外科 雲仙市国見町 78-5413	
	キタ忍歯科医院 湊町 63-6711	
	溝上薬局北門町店 北門町 65-5532	
10 日 月	池田病院 内 湖南町 62-5161	
	稲田整形外科医院 整 片町 62-6355	
	松本内科医院 雲仙市国見町 65-3333	
	植木歯科医院 白山町 62-3765	
	そうごう薬局白土湖店 湖南町 65-0321	
17 日 月	八尾病院 内 城内一丁目 62-5131	
	いとう整形外科 整 広馬場町 61-0110	
	しろの医院 南島原市深江町 72-5000	
	渡部歯科医院 下川尻町 63-1750	
	ひよこ薬局 上の町 65-0133	
18 日 月	林内科医院 内 津町 62-6657	
	水田小児科医院 小 親和町 62-7177	
	かわはら内科胃腸科医院 内 坂上町 62-5413	
	よこた医院 雲仙市瑞穂町 77-2000	
	大田歯科医院 大下町 62-7407	
23 日 月	はくあい堂薬局 新湊一丁目 73-9811	
	たぐち薬局津町店 津町 64-4976	
	まい調剤薬局 坂上町 64-4119	
	たかお循環器内科 内 桜町 62-6300	
	石橋こどもクリニック 小 新町一丁目 65-0008	
24 日 月	松下ひふ科 皮 新馬場町 62-6556	
	布井内科医院 南島原市深江町 72-5111	
	松藤歯科 北安徳町 62-7355	
	虹の薬局 桜町 62-5629	
	第一薬局 新町 63-5001	
10 月 1 日	貴田神経内科・呼吸器科・内科病院 内 有明町大三東 68-0040	
	山口外科胃腸科医院 外 大手原町 62-3200	
	永吉医院 雲仙市吾妻町 38-2015	
	泉歯科医院 南島原市深江町 72-2066	
	大三東調剤薬局 有明町大三東 68-1357	
10 月 1 日	祐調剤薬局 御手水町 63-6338	
	柴田長庚堂病院 内 中堀町 64-1111	
	土井外科消化器内科医院 外 中町 62-6305	
	安藤病院 雲仙市吾妻町 38-2152	
	前川歯科医院 南島原市深江町 72-2055	
フラーワー調剤薬局 中堀町 65-0265		

9月は「特定健診推進強化月間」

生活習慣病は重症化するまで自覚症状がなく、健康なつもりでも、あなたの体は警告を発しているかもしれません。生活習慣病が重症化しないように、「特定健診」、「若年者健診」で体の異常がないかチェックしましょう。

「特定健診」、「若年者健診」の受け方

「特定健診」、「若年者健診」の対象者には、5月末に受診券を送付しています。市内指定医療機関に予約した後、受診してください。

▶対象者

- ・「特定健診」…40歳から74歳までの国民健康保険加入者
- ・「若年者健診」…20歳から39歳までの国民健康保険加入者

▶健診料 無料

▶受診期間 11月30日(木)まで

▶持参品 受診券、国民健康保険証



「特定健診」、「若年者健診」を受診すると？

生活習慣病の「痛い」や「つらい」といった症状は重症化して初めて現れるので、それまでは身体の中の異変に気付かない場合があります。

「特定健診」、「若年者健診」を受診することで、体の中の状態が検査値として数値化されるので、生活習慣病の危険度を把握し、重症化を防ぐことができます。また、毎年、受診することで体の状態の経年変化が分かります。日々の生活習慣の積み重ねが引き起こす生活習慣病を予防するためにも、毎年受診しましょう。

なお、市では健診の結果、メタボの危険性があると分かった人には、「特定保健指導」を行い、生活習慣改善のためのアドバイスを行っています。

本市の「特定健診」受診状況

平成27年度の「特定健診」の受診率は、47.5%で県内第6位でした。また、健診の結果、メタボリックシンドロームの該当者は3人に1人、血圧が高い人は約2人に1人、糖尿病の検査(HbA1c)の数値が高めだった人が約3人に1人という統計結果も出ています。

健診は、年に1回、自分の健康状態を知る絶好の機会です。ぜひ、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

9 月	月	手足が動かなくなる ギラン・バレー症候群
	火	魚の目・たこ
	水	ぜんそく発作の予防
	木	夏季に多い虫刺され
	金	認知症の見当識障害について
	土・日	望まない妊娠をしないために

※固定電話のみ利用可能(携帯電話不可)