

いきいき健康ポイント対象事業 **15** ポイント

がん検診を受けましょう

▶対象者および自己負担金

- ・胃がん検診…40歳以上 (1000円)
- ・大腸がん検診…40歳以上 (600円)
- ・乳がん検診…30歳以上 (500円)
- ・子宮頸がん検診…20歳以上 (700円)



▶受診期間 平成30年3月31日(土)まで

▶受診場所 市内指定医療機関

※詳しくは市ホームページで確認してください

▶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、市保健センターにお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

いきいき健康ポイントは11月30日まで

市では、市民皆さんの健康づくりを応援するため、「いきいき健康ポイント事業」を実施しています。自分で目標を決めて健康づくりに取り組んだり、特定健診やがん検診の受診、健康づくりの教室に参加してポイントを貯めましょう。

50ポイント貯めてカードを提出すると抽選ですてきな賞品が当たります。



▶ポイントを貯める期間

11月30日(木)まで

▶カードの提出期限 12月15日(金)まで

▶カードの提出場所

市保健センター、有明保健センター、保険健康課、各地区公民館

※ポイントカードを提出した人には、参加賞があります。また、平成30年1月に抽選を行い、当選者には本市の特産品を贈呈します(当選者には個別にお知らせします)



～食後高血糖の予防～ 揚げ里芋のきのこあんかけ

- 1人分栄養価
- *エネルギー：162kcal
 - *たんぱく質：3.3g
 - *脂質：5.2g
 - *食塩：1.3g



食後高血糖を防ぐ食事のポイント、食物繊維を増やすことです。秋が旬のきのこや芋には食物繊維がたくさん含まれています。ただし、芋には炭水化物も含まれているので、1日に100gを目安に摂取しましょう。

材料 (4人分)

- 里芋……………大6個 (400g)
- 片栗粉……………適宜
- サラダ油……………適宜
- 生しいたけ……………3枚
- しめじ……………1/2パック
- えのき……………1袋
- おろし生姜……………1/2かけ分
- A だし汁……………2カップ
- しょうゆ……………大さじ2
- みりん……………大さじ2

《作り方》

- ① 里芋をゆでて、柔らかくなったら、湯を切り熱いうちに粗くつぶす
- ② ①を丸め片栗粉をまんべんなくまぶし、油でこんがりなるまで揚げる
- ③ 生しいたけはせん切り、えのき、しめじは石づきを落とし、えのきは半分に切る
しめじは小房に分ける
- ④ 鍋にAを入れ③を火が通るまで煮る
- ⑤ ②を皿に盛り、④のあんをかけ、おろし生姜を盛る

【レシピ提供：島原市食生活改善推進員協議会】

※ 10月16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**内科
- 当番歯科医 9時～12時 **外**外科
- 市内当番薬局 9時～18時 **小**小児科
- 整**整形外科

日	医療機関	電話番号
3 日 金	坂本内科医院 内 親和町 63-4641	
	水田小児科医院 小 親和町 62-7177	
	柴田長庚堂病院 内 中堀町 64-1111	
	梅津医院 雲仙市国見町 78-5156	
	徳永歯科医院 雲仙市国見町 78-3105	
	はくあい堂薬局 新湊一丁目 73-9811	
5 日 日	フラワー調剤薬局 中堀町 65-0265	
	くすのきクリニック 内 有明町大三東 68-5500	
	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	
	小嶺歯科医院 雲仙市国見町 78-2366	
	あやめ薬局 有明町大三東 61-9611	
12 日 月	祐調剤薬局 御手水町 63-6338	
	かわはら内科胃腸科医院 内 坂上町 62-5413	
	島原整形外科西村クリニック 整 下川尻町 62-0888	
	佐藤医院 雲仙市国見町 78-5555	
	末吉歯科 有明町大三東 68-0150	
	島原薬剤師会薬局 下川尻町 65-0301	
19 日 水	まい調剤薬局 坂上町 64-4119	
	坂本内科医院 内 親和町 63-4641	
	土井外科消化器内科医院 外 中町 62-6305	
	太田整形外科 雲仙市国見町 78-5413	
	松本歯科医院 有明町大三東 68-3872	
	市内当番薬局はありません	
23 日 木	しろたに内科クリニック 内 北門町 65-0222	
	石橋こどもクリニック 小 新町一丁目 65-0008	
	わたなべ内科クリニック 内 中安徳町 62-1515	
	松本内科医院 雲仙市国見町 65-3333	
	森元歯科クリニック 有明町大三東 68-0017	
	第一薬局 新町 63-5001	
26 日 土	溝上薬局北門町店 北門町 65-5532	
	溝上薬局中安徳店 中安徳町 73-9211	
	池田病院 内 湖南町 62-5161	
	稲田整形外科医院 整 片町 62-6355	
	布井内科医院 南島原市深江町 72-5111	
	松井歯科医院 有明町大三東 68-0011	
12月3 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	
	酒井外科胃腸科医院 外 宮の町 62-6655	
	しろの医院 南島原市深江町 72-5000	
	清水歯科医院 亀の甲町 63-4848	
	ひよこ薬局 上の町 65-0133	

からだの健康はお口から！

健康で明るく元気に生活するためには、歯と口をしっかりと手入れして歯の寿命を延ばすことが大切です。

歯周病は全身に悪影響を及ぼす

歯周病は、細菌によって歯肉に炎症を引き起こし、やがては歯を支えている骨を溶かしていく病気で、結果的に歯を失う原因となります。

また、近年、歯周病が全身の健康に深く関係していることが分かりました。お口の中が不潔な状態だと、細菌が増殖し、それが肺に入り肺炎を起こしたり、虫歯や歯周病によって、出血したところから菌が血管の中へ入り、体に悪影響を及ぼします。



毎日の歯磨きと定期健診を受けましょう

歯と口の手入れは、むし歯や歯周病予防のためだけでなく、全身の健康を守るためにもとても大切です。自分自身で行う毎日の歯みがきはもちろん、歯科医師・歯科衛生士による定期健診を受け、歯と口の健康を守り、健康づくりに取り組みましょう。



訪問歯科診療（往診）

歯科医院に通院が難しい人のために、歯科医師や歯科衛生士などが自宅や病院、施設に直接伺い、歯の診療やアドバイスなどを行っています。

- ▶受付時間 月曜～金曜 10時～16時 ※祝日を除く
- ▶問い合わせ先 島原南高歯科医師会訪問歯科地域連携室 (☎ 73-6480)

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

※固定電話のみ利用可能(携帯電話不可)

TEL 095-826-5511

11月	月	過去の病気ではない結核
	火	変形性股関節症・股関節の痛み
	水	おとなとこどもの肺炎球菌ワクチン
	木	鼻づまりについて
	金	レム睡眠行動障害
土・日	産婦人科領域における遺伝カウンセリング	