

「肝臓病予防のための学習会」

- ▶と き 2月23日(金) 13時30分～
14時30分(受付13時～)
- ▶ところ 市保健センター
- ▶対象者 特定健診受診者および興味のある人
- ▶内 容 「肝臓病予防のための学習会」
- ▶講 師 池田病院 宮副 誠司 先生
- ▶申込期限 2月21日(水)
- ▶申し込み・問い合わせ先 有明保健センター

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
- ※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
- ▶問い合わせ先 市保健センター

「美しく健康に♡女性の健康講座」

食事編と運動編の2回に分けて、女性の健康づくりの講座を行います。女性ならどなたでも参加できます。

- ▶とき・内容
- 食事編：3月6日(火) 10時～12時
調理実習とミニ講話
- 運動編：3月23日(金) 10時～12時
運動実践とミニ講話
- ▶ところ 市保健センター
- ▶募集人数 30人(先着) ※子ども同伴可
- ▶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を受けましょう

- ▶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～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
- ▶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



冬野菜と酒粕で 血流改善・免疫力アップ ～酒粕汁～



【レシピ提供：島原市食生活改善推進員協議会】

材料 (4人分)	酒粕	50g	白菜	200g
	甘塩鮭	2切れ(140g)	油揚げ	1枚
	にんじん	40g	ねぎ	適宜
	かぶ(または大根)	100g	みそ	40g
	里芋	160g(2個)	だし汁	5カップ
	しいたけ	2枚	七味唐辛子	適宜

1人分栄養価

*エネルギー:142kcal *たんぱく質:12.6g *脂質:2.7g *食塩:1.1g

《作り方》

- ① 酒粕とみそは大さじ2(分量内)のだし汁で溶いておく
- ② 甘塩鮭は一口大に切り、熱湯をかけてうろこを取り除いておく
- ③ 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、縦半分に切っておく
- ④ にんじんとかぶは3センチメートルの長さの短冊切りにする
- ⑤ しいたけは薄切り、里芋は1センチメートルの厚さのいちょう切りか半月切りにする
- ⑥ 白菜はざく切り、ねぎは小口切りにしておく
- ⑦ 鍋にだし汁とかぶ、にんじん、里芋、油揚げを入れて火にかけて煮立ったら、弱火にして、野菜が柔らかくなるまで煮る
- ⑧ 鮭としいたけを加えさらに4～5分煮る
- ⑨ ①を加え、ねぎを入れて火を止める
- ⑩ ⑨をお椀に注ぎ好みで七味唐辛子をふる

※1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 **内科** **外科**
- 当番歯科医 9時～12時 **小児科** **皮膚科**
- 市内当番薬局 9時～18時 **整形外科**

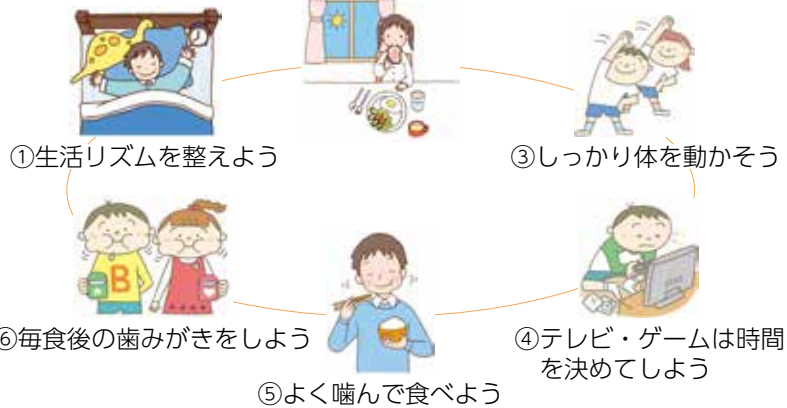
日	医療機関	電話番号
4日(日)	坂本内科医院 内 親和町 63-4641	
	山口外科胃腸科医院 外 大手原町 62-3200	
	佐藤医院 雲仙市国見町 78-5555	
	はらぐち歯科医院 上の町 62-4361	
	祐調剤薬局 御手水町 63-6338	
11日(日)	くすのきクリニック 内 有明町大三東 68-5500	
	島原整形外科西村クリニック 整 下川尻町 62-0888	
	太田整形外科 雲仙市国見町 78-5413	
	キタ忍歯科医院 湊町 63-6711	
	あやめ薬局 有明町大三東 61-9611	
12日(月)	島原薬剤師会薬局 下川尻町 65-0301	
	喜多内科医院 内 弁天町二丁目 62-5101	
	石橋こどもクリニック 小 新町一丁目 65-0008	
	松下ひふ科 皮 新馬場町 62-6556	
	松本内科医院 雲仙市国見町 65-3333	
18日(日)	植木歯科医院 白山町 62-3765	
	ハロー一薬局島原店 弁天町二丁目 65-4060	
	第一薬局 新町 63-5001	
	たかお循環器内科 内 桜町 62-6300	
	土井外科消化器内科医院 外 中町 62-6305	
25日(日)	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	
	虹の薬局 桜町 62-5629	
	しろたに内科クリニック 内 北門町 65-0222	
	稲田整形外科医院 整 片町 62-6355	
3月4日(日)	泉川病院 南島原市深江町 72-2017	
	大田歯科医院 大下町 62-7407	
	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	
長田医院 雲仙市瑞穂町 77-3622		
松藤歯科 北安徳町 62-7355		
そうごう薬局白土湖店 湖南町 65-0321		

健康づくりは子どものときから

子どものころに身についた生活習慣と食生活は、生涯にわたる健康づくりの基礎になります。子どもの食事や運動、睡眠などの生活パターンは、周りの大人の生活習慣に影響されますので、家族で健康的な生活習慣を身につけましょう。

子どもの生活習慣～6つの心掛け～

②バランスのとれた食事をとろう



子どもの生活リズムを整えるポイント

- 朝起きたらカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。人の体内時間は25時間といわれていますが、朝に日光を浴びることで体内時間がリセットされます
- 寝る前の1時間はテレビやスマートフォンの画面を見ないようにしましょう。液晶画面の強い光は、眠りを誘うホルモンの分泌を抑え、寝つきが悪くなります
- 寝るまでの段取りを決め、毎日繰り返しましょう。体が自然と寝る時間だと認識していきます。寝るときは電気を消して静かな環境を整えましょう

冬の健康づくり～外で体を動かそう～

寒いからといって、室内で過ごすのではなく、積極的に外遊びをしましょう。しかし、寒さで体が縮こまっているのは筋肉が緊張した状態なので、急に激しい運動をすると関節や筋肉を痛めてしまいます。まず、体操やランニングをして体を温めてから遊びましょう。

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
※固定電話のみ利用可能(携帯電話不可)

TEL 095-826-5511

月	咳の原因
火	憩室炎(けいしつえん)
水	小児の救急シリーズ③ 今、けいれんが起ったら
木	スギ・ヒノキ花粉症
金	鼻呼吸のための「あいうべ体操」
土・日	ED(勃起不全)の治療