

## 高齢者肺炎球菌予防接種はお済みですか？

- ▶**対象者** 次の条件をいずれも満たす人
  - ・過去に一度も 23 価肺炎球菌ワクチンの予防接種を受けたことがない人
  - ・平成 30 年 4 月 1 日までに 65・70・75・80・85・90・95・100 歳になる人または 60 歳以上 64 歳以下で心臓、腎臓、呼吸器、免疫などの障害がある人
- ▶**接種期間** 3 月 31 日 (土) まで
- ▶**自己負担金** 5000 円
- ▶**申請受付窓口** 市保健センター、有明保健センター、保険健康課、有明支所、三会出張所
- ▶**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
- ※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てください
- ▶**問い合わせ先** 市保健センター

## がん検診はお済みですか？

平成 29 年 4 月以降、市が実施する検診を受けていない人は早めに受けましょう。

- ▶**対象者および自己負担金**
  - ・子宮頸がん検診…20 歳以上 (700 円)
  - ・乳がん検診…30 歳以上 (500 円)
  - ・胃がん検診…40 歳以上 (1000 円)
  - ・大腸がん検診…40 歳以上 (600 円)
- ▶**問い合わせ先** 市保健センター

## 「生活習慣病予防栄養教室」参加者募集

- ▶**と き** 3 月 9 日 (金)  
10 時～12 時 (受付 9 時 30 分～)
- ▶**と ころ** 有明保健センター
- ▶**テーマ** プラスワンで血糖値ダウン簡単テクニック
- ▶**内 容** 講話、試食 (バイキング)
- ▶**募集人数** 30 人 (先着順)
- ▶**申込期限** 3 月 7 日 (水)
- ▶**申し込み・問い合わせ先** 有明保健センター



### ～がん予防に期待～ ブロッコリーのピカタ



- 1 人分栄養価
- \*エネルギー:153kcal
  - \*たんぱく質:8.9g
  - \*脂質:10.6g
  - \*食塩:0.4g

👉 ブロッコリーには強い抗酸化作用と解毒作用があり、がん予防が期待できます。茎はつぼみの部分よりビタミン C や  $\beta$ -カロテンが多く含まれているので、捨てずに固いところは皮をむいて使いましょう。

#### 材料 (4 人分)

- ブロッコリー… 1 株 (250g)
- 小麦粉……………適量
- バター……………大さじ 1
- サラダ油……………大さじ 1
- トマトケチャップ……………適宜
- 卵……………3 個
- 粉チーズ……………大さじ 2
- 塩・こしょう……………少々

#### 《作り方》

- ① ブロッコリーは固めにゆで 1 cm の厚さに切っておく
- ② ①に茶こしで小麦粉を薄くまぶす
- ③ 卵を溶きほぐし、粉チーズ、塩・こしょうを混ぜ合わせる
- ④ フライパンにバターとサラダ油を入れて、②を③にくぐらせ、中火でこんがり焼く。器に盛り、トマトケチャップを適宜添える

【レシピ提供：島原市食生活改善推進員協議会】

※2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**

当番歯科医 9時～12時 **小児科**

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)	池田病院 <b>内</b> 湖南町	62-5161
	酒井外科胃腸科医院 <b>外</b> 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
11日(日)	八尾病院 <b>内</b> 城内一丁目	62-5131
	いとう整形外科 <b>整</b> 広馬場町	61-0110
	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
	ひよこ薬局 上の町	65-0133
18日(日)	林内科医院 <b>内</b> 津町	62-6657
	山口外科胃腸科医院 <b>外</b> 大手原町	62-3200
	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
	たぐち薬局津町店 津町	64-4976
	祐調剤薬局 御手水町	63-6338
21日(水)	たかお循環器内科 <b>内</b> 桜町	62-6300
	長崎県島原病院小児科 <b>小</b> 下川尻町	63-0202
	くすのきクリニック <b>内</b> 有明町大三東	68-5500
	明島整形外科医院 南島原市布津町	72-2023
	土井歯科クリニック 雲仙市吾妻町	38-6400
25日(日)	虹の薬局 桜町	62-5629
	あやめ薬局 有明町大三東	61-9611
	貴田神経内科・呼吸器科・内科病院 <b>内</b> 有明町大三東	68-0040
	島原整形外科西村クリニック <b>整</b> 下川尻町	62-0888
	松本医院 雲仙市愛野町	36-0053
	堺歯科医院 雲仙市国見町	78-2744
	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	

平均寿命と健康寿命

日本人の平均寿命(2016年厚生労働省発表) は男性 80.98歳、女性 87.14歳となっています。

一方、健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」とされ、男性は 72.14歳、女性は 74.79歳となっています。男女とも平均寿命と健康寿命との間に 10歳前後の差があります。

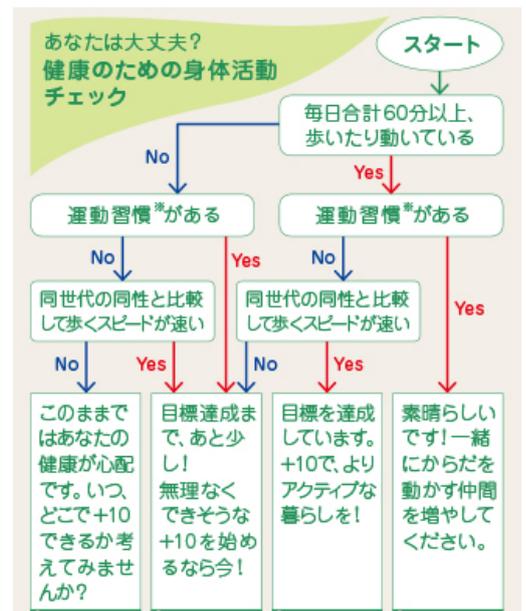
疾病予防や健康増進、介護予防などに取り組み、健康寿命を伸ばすことができれば、より健やかで心豊かに生活できます。自分でできるヘルスチェックや医療機関での検査などを活用するとともに、日々の運動で健康的な老後の生活を手に入れましょう。

「プラス10」を始めてみませんか?

プラス10とは、健康寿命を延ばすために「今よりも10分多く体を動かす」という呼びかけで、厚生労働省が進めている取り組みの1つです。今より10分多く体を動かすだけで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、足腰の痛み、うつ、認知症などになるリスクを下げる効果が期待できます。

日々の生活で10分多く体を動かすためにまずはどこから始めたら良いのかチェックしてみたいかチェックしてみたいかでしょうか。

※右のチェック表の中の「運動習慣」とは、1回30分以上軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上続けて行っていることとします



(厚生労働省：アクティブガイド)

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

3月	月	クラミジア呼吸器感染症『オウム病』にご用心
	火	寝ちがえ
	水	小児の救急シリーズ④ 脱水
	木	ひび割れ、あかぎれの原因と対策について
	金	パニック障害について
土・日	萎縮性膀胱炎	