

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
1日(日)	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	
	坂上 整形外科 南島原市有家町 82-1822	
	ねぎ 歯科医院 雲仙市瑞穂町 77-4182	
	フラワー調剤薬局 中 堀 町 65-0265	
8日(日)	松岡病院 江戸 丁 62-2526	
	稲田整形外科医院 片 町 62-6355	
	池田循環器科内科 南島原市有家町 82-0993	
	徳永 歯科医院 雲仙市国見町 78-3105	
	たぐち 薬局 江戸 丁 62-4193	
15日(日)	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	
	松尾胃腸科外科医院 雲仙市国見町 78-1000	
	小嶺 歯科医院 雲仙市国見町 78-2366	
	市内当番薬局はありません	
22日(日)	わたなべ内科クリニック 中 安 徳 町 62-1515	
	いとう整形外科 広 馬 場 町 61-0110	
	梅津 医院 雲仙市国見町 78-5156	
	森元歯科クリニック 有明町大三東 68-0017	
	溝上薬局中安徳店 中 安 徳 町 73-9211	
29日(日)	かわはら内科胃腸科医院 坂 上 町 62-5413	
	山口外科胃腸科医院 大 手 原 町 62-3200	
	本 田 医 院 雲仙市国見町 78-2768	
	末 吉 歯 科 有明町大三東 68-0150	
	まい調剤薬局 坂 上 町 64-4119	
30日(月)	祐調剤薬局 御 手 水 町 63-6338	
	魚 住 医 院 城内一丁目 63-2286	
	水田小児科医院 親 和 町 62-7177	
	池 田 病 院 湖 南 町 62-5161	
	佐 藤 医 院 雲仙市国見町 78-5555	
5月3日(木)	清水 歯科医院 亀 の 甲 町 63-4848	
	はくあい堂薬局 新 湊 一 丁 目 73-9811	
	そうごう薬局白土湖店 湖 南 町 65-0321	
	坂本内科医院 親 和 町 63-4641	
	石橋こどもクリニック 小 新 町 一 丁 目 65-0008	
5月4日(金)	林 内 科 医 院 津 町 62-6657	
	泉 川 病 院 南島原市深江町 72-2017	
	松本 歯科医院 有明町大三東 68-3872	
	第 一 薬 局 新 町 63-5001	
	たぐち薬局津町店 津 町 64-4976	
5月4日(金)	くすのきクリニック 有明町大三東 68-5500	
	長崎県島原病院小児科 小 下 川 尻 町 63-0202	
	たかお循環器内科 桜 町 62-6300	
	泉 川 病 院 南島原市深江町 72-2017	
	松井 歯科医院 有明町大三東 68-0011	
5月4日(金)	あやめ 薬局 有明町大三東 61-9611	
	虹 の 薬 局 桜 町 62-5629	

ワクチンと予防接種

ワクチンってなあに？

日常生活では、さまざまな細菌やウイルスと接触する可能性があります。人には細菌やウイルスなどの病原体が侵入してきたら、それを排除しようとする免疫機能が備わっています。

しかし、病原体が体内へ侵入することで病気になったり、重症化を招く恐れがあるため、病原体に対する免疫力をつけて、病気にかかるリスクを軽減するのがワクチンです。

ワクチンを打つことで病原体が体内に入ってきて、症状がほとんどでない、あるいは発症しても比較的軽度で済むようになります。

予防接種ってなあに？

ワクチンを用いて、体内に免疫をつくるための方法が予防接種です。

現在、ワクチンによる予防接種の中には法律に基づいて、市が主体となって実施する「定期接種」と、希望者が各自で受ける「任意接種」があり、次のように分類されています。

分類	目的	接種費用	種類
定期接種	A類疾病	集団および個人の感染、重症化予防	無料（全額公費負担）
	B類疾病	個人の感染、重症化予防	一部自己負担あり
任意接種	個人の感染、重症化予防	全額自己負担 ※一部公費負担しているものもあります	インフルエンザ（高齢者）、高齢者の肺炎球菌感染症

市では、感染症のまん延を防ぐため、各種予防接種を実施しています。予防接種の必要性をよく理解し、体調のよい時に受けましょう。

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

4月	月	首のしこり（リンパ節の腫れ？）
	火	火傷について
	水	小児の救急シリーズ⑤ 異物誤飲
	木	目にごみが入ったら
	金	白い被せ物と金属の被せ物の違い
	土・日	男性の下部尿路症状があれば前立腺炎を疑います

健康しまばら通信

■市保健センター（☎64-7713）

■有明保健センター（☎68-5335）

はり、きゅう及びあん摩等利用助成券

市では、市が指定する事業所での「はり、きゅう及びあん摩」の施術に要する費用の一部を助成しています。

▶対象者 40歳以上の市民

▶助成内容 1日1回500円の利用助成券を年間24回まで（後期高齢者医療被保険者は、あん摩のみが対象）

▶申請窓口 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

▶持参品 申請者の印鑑および健康保険証（代理申請の場合は代理者の印鑑も必要）

▶問い合わせ先 市保健センター

高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種

予防接種を希望する人は窓口で申請書を提出してください。

▶対象者 次の条件をすべて満たす人

①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

②4月2日から平成31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歳から64歳以下で心臓、腎臓、呼吸器、免疫などに障害がある人

※平成31年3月31日までの接種が助成対象

▶自己負担金 5000円

▶申請窓口 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

婦人検診（子宮がん検診・乳がん検診）

市では、がんの早期発見・早期治療のため、指定医療機関で婦人検診を実施しています。

▶対象者（自己負担金）

○子宮がん検診…20歳以上の女性（頸部：700円、頸体部：1000円）

○乳がん検診…30歳以上の女性（500円）

※年齢は平成31年4月1日現在

※各証明書などの提出で無料（70歳以上は無料）

▶検査内容

○子宮がん検診…問診・内診・頸部細胞診（必要な人のみ頸体部）

○乳がん検診…問診・視触診・超音波検査（エコー）

▶持参品 健康保険証、健康手帳（持っている人）

▶問い合わせ先 市保健センター

健康相談

生活習慣病の予防や食生活に関することなど保健師、栄養士が相談に応じます。気軽に相談してください。

▶とき 毎週水曜（祝日を除く）9時～11時

▶ところ 市保健センター、有明保健センター

▶内 容 血圧測定、尿検査、体脂肪測定、栄養相談など

▶問い合わせ先 市保健センター、有明保健センター



ニンジンの白みそマヨ和え

材料 （4人分）	ニンジン	1/2本
	ジャガイモ	1個
	ゆで卵	1個
	すりごま	小さじ2
	塩	少々
	A	マヨネーズ…大さじ1 白みそ…大さじ1

《作り方》（レシピ提供：島原市食生活改善推進員協議会）

① ニンジンはピーラーで縦に長く薄切りにし、4cm～5cmに切る。塩をひとつまみふり、ラップをかけ電子レンジ600wで1分半加熱し、粗熱を取る

② ジャガイモは2cm角に切り茹でる

③ ボウルに①、②ゆで卵とよく混ぜたAを入れてあえ、すりごまを混ぜる（すりごまを少し残しておく）

④ 器に盛り残しておいたすりごまをふる

《1人分栄養価》

※エネルギー：102kcal ※たんぱく質：3.2g ※脂質：5.5g ※食塩：0.5g

