

いきいき健康ポイント対象事業

5
ポイント

第7回しまばら食育フェスタ

「食育」とは健康的な生活を送るために、食に関するあらゆる知識を育むことです。

おいしく食べて健康になるために参加してください。

- ▶と き 6月19日（火）10時～12時
- ▶ところ サンプラザ万町
- ▶内 容 郷土料理の試食、みそ汁の塩分測定、健康チェックなど
- ▶参加費 無料

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負担を軽減するために、治療費の一部助成を実施しています。

▶対象となる治療

平成27年4月以降に受けた体外受精、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てください

いきいき健康ポイント対象事業

15
ポイント

大腸がん検診が始まります

がんは、日本人の死亡原因の第1位です。

大腸がん検診は、便を所定の容器にとり医療機関に提出する負担の少ない検査です。定期的な検診を受けることにより、がんの早期発見が期待できますので、毎年検診を受けましょう。

▶実施期間

6月1日（金）～平成31年3月30日（土）

▶対象者

40歳以上の市民（平成31年4月1日現在）

▶採便容器の配布場所

市保健センター、有明保健センター、市内指定医療機関、各がん検診の集団検診会場

▶受診方法

採便容器を配布場所で受け取り、2日間の便を採り市内実施医療機関に提出してください

▶持参品 2日分の採便、自己負担金、健康手帳、健康保険証

▶自己負担金 600円

※次に該当する人は各証明書などの提出で免除

- ①受診日に70歳以上の人
- ②70歳未満の後期高齢者医療被保険者
- ③市民税非課税世帯者
- ④生活保護受給者

▶支払方法 直接、医療機関の窓口で支払ってください



ブロッコリーの茎の部分はくせが少なく、食物繊維が豊富です。厚めに皮をむき薄切りにし、炒め物やマリネに入れてもおいしいです。

《作り方》（レシピ提供：島原市食生活改善推進員協議会）

- ① ブロッコリーは小房に分け、固ゆでする
 - ② 他の野菜は大きさをそろえ、短冊切りにする
 - ③ 酢と砂糖をよく混ぜ合わせ、①と②を和える
- かぼす、橙など柑橘類のしぼり汁を加えるとさらに美味しいだけです



《1人分栄養価》

*エネルギー：52kcal *たんぱく質：1.5g *脂質：0.2g
*食塩：0.2g

ブロッコリーの簡単マリネ

材料（4人分）
ブロッコリー ……1/2個
赤・黄パプリカ…各1/2個
玉ねぎ ……小1個
大根 ……1/4本
酢 ……大さじ2
砂糖 ……大さじ3

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

むし歯と歯周病は、抜歯をすることになる、2つの大きな原因です。そして、歯が抜けたまま放置すると、野菜やお肉といった硬いものが食べにくくなります。

バランスの良い食事は健康につながり、歯の数が多いほど、また、歯の定期健診に通っている人ほど健康であるというデータ

もあります。お口の中の状態は、全身の健康にも大きく関与しているのです。

島原半島は県内で最もむし歯が多い地区の1つです。各家庭での予防も大切ですが、それだけではよい結果が出るには不十分です。本市では、フッ化物応用によるむし歯予防に取り組んでいます。



○規則正しい食生活

砂糖はむし歯菌のエネルギーになります。砂糖の取りすぎに注意しましょう。そして、おやつは時間を決めて取るようにし、だらだら食べないようにしましょう。また、日ごろからよく噛んで食べる習慣を身につけることが大切です。

○フッ化物の利用

フッ化物の利用は、歯の質を強くし、むし歯を減らすのに役立ちます。フッ化物の効果的利用法としては、フッ化物入りの歯磨き粉やフッ化物を歯に直接塗るフッ素塗布やフッ化物洗口などがあります。家庭での利用や市の事業を活用して、むし歯予防に取り組みましょう。

○歯みがき

正しい歯磨きをすることにより、食べカスを取り除くことはもちろんですが、むし歯の原因である、酸を出して歯を溶かすむし歯菌や歯を支える骨を溶かす歯周病菌を減らすことができます。



フッ化物応用によるむし歯予防に取り組んでいます！

■フッ素塗布事業

1歳～3歳半のこどもを対象に、無料でフッ素塗布事業を実施しています。



■フッ化物洗口推進事業

保育所・認定こども園・小学校における集団によるフッ化物洗口の実施を推進しています。

保育所・認定こども園では約9割の園で、小学校は全校で実施しています。

むし歯や歯周病の早期発見や予防のために、1年に1～2回はかかりつけ医で定期健診を受けましょう



お口の健康まつり

いきいき健康ポイント対象事業

5ポイント

子どもからお年寄りまで、どなたでも参加できます。

▶とき 6月10日(日) 10時～12時

※12時30分から図画コンクール入賞者表彰式・良い歯の優秀園表彰式を行います

▶ところ 市保健センター

▶内容 歯科健診・相談、フッ化物洗口・フッ素塗布など

▶問い合わせ先 島原南高歯科医師会 (☎62-3507)



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 095-826-5511

TEL 0120-555-203 ※固定電話のみ利用可能

6月	月	在宅酸素療法について
	火	乳がんの症状とマンモグラフィ検診
	水	小児の救急シリーズ⑦嘔吐と下痢
	木	「いんきんたむし」とは
	金	むし歯は遺伝するのですか？
	土・日	赤、白、緑、黄色？～不思議な尿の色

※休日当番医の医療機関は折り込み付録の裏面に掲載しています