

麻しん風しん混合予防接種

麻しん・風しんは予防接種によって防ぐことができる病気です。まだ接種が済んでいない人は、早めに受けるようにしましょう。

▶対象者

- 第1期：1歳～2歳未満の人
- 第2期：平成24年4月2日～平成25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31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

※接種する医療機関へ事前に予約をしてください

▶費用 接種期間内は無料

▶持参品 母子健康手帳、予診票

産後ケア事業が始まりました

生後4カ月未満の赤ちゃんとお母さんを対象とした産後ケア事業がスタートしました。「授乳が上手くいかない」「お産や育児の疲れがある」など、ひとりで悩まず、ぜひご利用ください。

▶内容と費用

- ショートステイ：産婦人科医院に宿泊
1泊2日 4000円 2泊目以降 3000円
- デイケア：産婦人科医院に通所
半日 1200円 1日 2400円
- 訪問ケア：自宅に助産師が訪問
1回 1000円 (交通費は実費負担)



▶申込方法

利用申請書を市保健センターまたは有明保健センターに提出してください

脳ドック健診追加募集

▶対象者 市内に住所を有する40歳以上の人

▶健診医療機関

- 貴田神経内科・呼吸器科・内科病院
- 柴田長庚堂病院
- 松岡病院

▶受診日 医療機関と調整し決定

▶自己負担金 1万300円

▶募集人数 87人 (希望が多い場合は抽選)

▶募集期間 7月2日(月)～7月13日(金)



いきいき健康ポイント事業について

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。50ポイントためてカードを提出するとすてきな賞品が当たります。

▶ポイントをためる期間 11月30日(金)まで

▶カードの配布場所 市保健センター、有明保健センター、市役所(保険健康課)、有明支所、各地区公民館、集団健診(検診)会場

▶カードの提出期限 12月21日(金)



鉄分の多いほうれん草はゴマと一緒に食べることで体に吸収されやすくなります。このレシピではごま油を使用することがポイントです！

《作り方》(レシピ提供：島原市食生活改善推進員協議会)

- ①ほうれん草は5cmに切る。玉ねぎは縦薄切りにする。
- ②ポウルに卵を溶きほぐし、小麦粉、水を加え生地をつくる。
- ③②に①を加え全体がなじむまで混ぜ合わせる。
- ④フライパンにごま油を中火で熱し、③を焼き色がつくまで2分程焼いて裏返し、弱火にしてさらに5分焼く。好みでコチュジャンをつける。

《1人分栄養価》

*エネルギー：290kcal *たんぱく質：8.1g *脂質：15.5g
*食塩：0.6g



ほうれん草のチヂミ

材料 (4人分)	ほうれん草	2束
	玉ねぎ	1個
	卵	2個
	小麦粉	1カップ
	水	1/2カップ
	ごま油	大さじ4
	コチュジャン	適宜

赤ちゃんをたばこの煙から守りましょう！

たばこの煙には、ニコチンや一酸化炭素などの有害物質が含まれており、健康への影響が問題になっています。特に妊婦さんの場合、妊婦さん自身だけでなく、おなかの赤ちゃんにも影響を与えます。



○たばこの煙による赤ちゃんへの影響

○ニコチン

血管を収縮させるため、おなかの赤ちゃんに栄養を送る胎盤（たいばん）へ流れる血液量が減少します。

○一酸化炭素

血液の酸素を運ぶ働きを低下させるため、おなかの赤ちゃんが低酸素状態になります。

喫煙している妊婦さんは、喫煙していない妊婦さんに比べ、流産や早産になる確率が高くなります。また、生まれてくる赤ちゃんの出生体重は平均 200 g 少なく、

2500 g 以下（低出生体重児）になる確率が約 2 倍に高まります。

さらに、喫煙をしているお母さんの母乳分泌量も低下すると言われており、喫煙本数が多いお母さんの母乳には、ニコチンが多く含まれるため、赤ちゃんに嘔吐や下痢、落ち着きがないなどの症状がみられることがあります。



○赤ちゃんの受動喫煙に気をつけましょう

赤ちゃんが受動喫煙（喫煙している人のたばこの煙を吸うこと）をすることにより、乳幼児突然死症候群（SIDS）を引き起こす可能性があると言われてしています。

また、受動喫煙は気管支炎やぜんそくなどの原因にもなります。



乳幼児突然死症候群（SIDS）とは？

乳幼児突然死症候群（SIDS）は、元気だった赤ちゃんが、事故や窒息ではなく、眠っている間に突然死亡してしまう病気です。その要因の一つに「喫煙」があげられています。

平成 28 年度には 109 人の赤ちゃんが亡くなっており、乳児死亡原因の第 3 位になっています。

○赤ちゃんをたばこの煙から守るために

妊婦さんが受動喫煙することは、妊婦さん自身が喫煙するのと同じくらい影響があると言われてしています。換気扇や空気清浄機を使っても、同じ部屋での喫煙は影響を与えるため、妊娠中や授乳中は家族みんなで禁煙することが大切です。

妊娠初期は周りが妊婦さんと気づきにくいことも多いため、マタニティマークを身に付けるなどして、たばこの煙から身を守りましょう。また、喫煙をするときには、妊婦さんや赤ちゃんがいないところでの喫煙を心がけましょう。

思いやりのある行動をお願いします



マタニティマーク

体調の悪さに気づいたら
◎声をかけましょう

電車やバスなどで
◎席を譲りましょう

妊婦さんの近くでは
◎喫煙をやめましょう

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 095-826-5511

TEL 0120-555-203 ※固定電話のみ利用可能

7月	月	受動喫煙
	火	肩こり
	水	こどもの薬の飲ませ方
	木	点眼薬のさし方
	金	ひきこもりについて
	土・日	つわりの時期の過ごし方

※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