

高齢者肺炎球菌予防接種

- ▶**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 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 歳以上 64 歳以下で心臓、腎臓、呼吸器、免疫などに障害がある人
- ▶**接種期間** 平成 31 年 3 月 31 日 (日) 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

生活習慣改善教室参加者を募集します

- コレステロールが気になる人、興味がある人、気軽に参加してください。
- ▶**テーマ** 旬の食材で夏バテ解消！たっぷり野菜！しっかり運動！すっきりボディ！で(脱)・脂質異常症！
- ▶**とき** 9月6日(木) 10:00～12:00 (受付9:30～)
- ▶**ところ** 市保健センター
- ▶**内容** 講話(食事・運動)、調理実演・試食
- ▶**募集人数** 30人(先着順)
- ▶**申込期限** 8月31日(金)

日本脳炎予防接種

日本脳炎は国内発生の大部分が、九州・沖縄地方および中国・四国地方です。まだ接種が済んでいない人は、早めに受けましょう。

- ▶**対象者**
 - 第1期：生後6カ月～7歳6カ月未満の人
 - 第2期：9歳～13歳未満の人
 - ※特例対象者(平成10年4月2日から平成19年4月1日生まれの人は20歳未満まで。平成19年4月2日から平成21年10月1日生まれの人は13歳未満まで)は、まだ受けていない回数について接種ができます

健康づくり推進員を募集します

- 健康で元気に暮らせるまちづくりを目指し、市民皆さんの健康づくりをお手伝いする「健康づくり推進員」を募集します。推進員は研修会に参加して健康について学習したり、地域の人へ健診をすすめたりなど、健康づくりのためのボランティア活動を行います。自分の健康のため、そして地域のために一緒に活動してみませんか。
- ▶**募集要件** 市民で、研修会に参加し、ボランティア活動ができる人
- ▶**申込期限** 8月15日(水)



なすのツナサンド焼き



なすは夏野菜の一つで身体を冷やす作用があり、油との相性もよく、夏にぴったりの一品です。

《作り方》(レシピ提供：島原市食生活改善推進員協議会)

- ① ツナ缶は汁を切って、細かくほぐす。玉ねぎはみじん切りにする。
- ② ①に片栗粉、卵を入れよく混ぜる。
- ③ なすは5mmの厚さに輪切りにし、2枚一組にする。
- ④ なすの内側に小麦粉をふって、②をはさみしっかり押さえる。
- ⑤ フライパンにサラダ油を多めに熱し④を並べていれ、両面こんがり焼く。
- ⑥ 器に盛り、好みでAかBをかける。



《1人分栄養価》*エネルギー：200kcal *たんぱく質：5.3g *脂質：15.8g *食塩：0.5g (ケチャップの場合)

材料
(4人分)

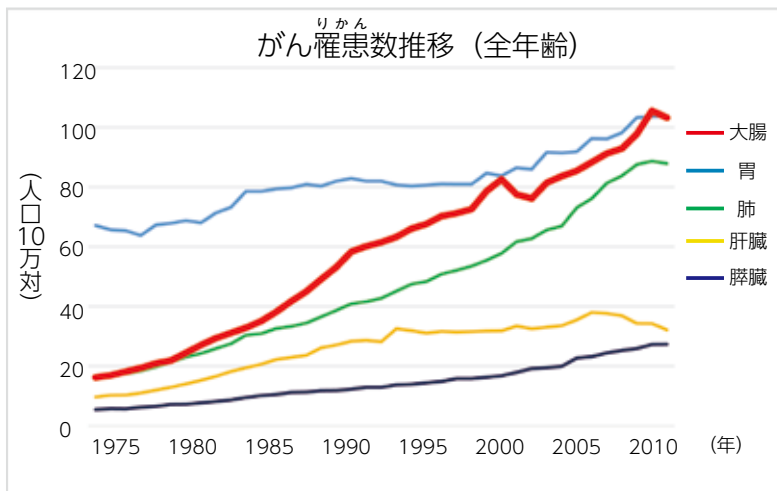
- ツナ缶 1缶
- なす 中2本
- 玉ねぎ 1/4個
- 片栗粉 小さじ2
- 卵 1個
- 小麦粉 適宜
- サラダ油 適量
- ▲ケチャップ 大さじ2
- { 中濃ソース 大さじ2
- B { しょうゆ 小さじ1
- 酢 小さじ1/2

大腸がん ～検診で早期発見に努めましょう～

大腸がんは、近年急増しています。男女ともに働き盛りの40歳くらいからかかる人が増えてきます。年間13万1千人が新たに大腸がんになっています。

大腸がんは、進行するまで自覚症状がほとん

どありません。症状が出た時にはすでにがんが進行していることもあります。しかし、大腸がんは、早期のうちに見つけてすぐに治療すれば治ると言われています。



出典：国立がん研究センターがん情報サービス
「地域がん登録全国推計によるがん罹患データ」(1975～2013年)

早期発見・早期治療すれば、95%以上が治ります。

年に1回の検診を受けることが大切です！



毎年、大腸がん検診を受けましょう

市では、40歳以上の人を対象に大腸がん検診（便潜血検査）を実施しています。自己負担金500円で受けることができますので、自覚症状がなくても受けましょう。

○検査内容：

大腸にがん、ポリープなどがあると、便が大腸内を移動するときに、こすれて出血することがあるので、便に血液が混じっていないかを調べます。微量の血液でも探知できる有効な検査です。

○検査の受け方：

①大腸がん検診の採便容器をもらう。

容器は、大腸がん検診実施医療機関、市・有明保健センター、がん検診会場（集団）で配布します。

※配布期間：平成31年3月20日（水）まで

②自宅で2日分の便をとる。

③便を大腸がん検診実施医療機関に提出する。（問診もあります）

④便を提出した医療機関で結果を確認する。



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

8月	月	その症状、亜鉛欠乏では？
	火	腹部大動脈瘤
	水	こどもの熱中症
	木	年齢に伴う声の変化、嚔声（声がれ）について
	金	食べる機能を育てる離乳食
	土・日	腎盂・尿管がん

※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