

いきいき健康ポイント対象事業

5
ポイント

「コツコツ骨づくり教室」参加者募集

骨粗しょう症を予防し、骨折しにくい丈夫な骨をつくるために食事や運動について学びませんか。

- ▶**対象者** 20歳以上の市民
- ▶**と き** 9月11日(火)・18日(火)
13時30分～15時30分
- ▶**ところ** 市保健センター ▶**参加料** 無料
- ▶**内容** 講話、運動実技、調理実習
- ▶**申込方法** 電話で市保健センターに申し込んでください

二種混合予防接種

二種混合(ジフテリア・破傷風混合)第2期は、幼児期に接種した三種混合の免疫を高めるために受ける予防接種です。対象者のうち、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** 11歳以上13歳未満の人
- ▶**回数** 1回
- ▶**実施医療機関** 県内予防接種実施医療機関
※かかりつけの病院へ事前に予約してください
- ▶**費用** 無料
- ▶**持参品** 母子健康手帳、予診票

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

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。

- ▶**対象者** 40歳以上の市民
(平成31年4月1日現在)
 - ▶**提出期限** 平成31年3月30日(土)まで
 - ▶**容器配布場所** 市保健センター、有明保健センター、市内指定医療機関、各集団検診会場
 - ▶**自己負担金** 600円
直接医療機関に支払ってください
- ※次に該当する人は各証明書などの提出で免除されます
70歳以上の人、70歳未満の後期高齢者医療被保険者、市民税非課税世帯者、生活保護受給者

いきいき健康ポイント対象事業

5
ポイント

「運動教室」参加者募集

運動不足だけどスポーツは苦手という人、必見です。健康のために家で一人でもできる運動を紹介します。

- ▶**対象者** 20歳以上の市民
- ▶**と き** 9月25日(火)、10月9日(火)
13時30分～15時30分
- ▶**ところ** 市保健センター
- ▶**内容** 室内運動(筋トレ、ストレッチ)
- ▶**持参品** 水分補給の飲み物、タオル
- ▶**参加料** 無料
- ▶**申込方法** 電話で市保健センターに申し込んでください



ピーナッツ豆腐と秋野菜のサラダ

《作り方》(レシピ提供：島原市食生活改善推進員協議会)

- ① ピーナッツ豆腐を作る。フライパンにAのくず粉と水を入れよく溶かし、中火にかけ、温まったらピーナッツバターを入れ30分程よく練る。容器に移し冷蔵庫で冷やし固める。1.5cmの角切りにする。
- ② レタスは1.5cmの角切り、きゅうり、赤ピーマン、玉ねぎはそれぞれ1cm角に切りそろえる。
- ③ マヨネーズ、マーマレード、塩、こしょうを混ぜてソースをつくる。
- ④ ②と①の半量を混ぜ合わせ、器に盛る。
- ⑤ 残りの①のをせ、③のソースをかける。



《1人分栄養価》*エネルギー：109kcal *たんぱく質：1.7g
*脂質：6.8g *食塩：0.4g

材料
(4人分)

- レタス 100g
- きゅうり 1/2本
- 赤ピーマン 1個
- 玉ねぎ 1/4個
- マヨネーズ 大さじ2
- マーマレード 大さじ1
- 塩、こしょう 各少々
- ▲くず粉(甘藷澱粉) 20g
- 水 200ml
- ピーナッツバター 20g

あなたは大丈夫？メタボリックシンドローム

日本人の死因の約6割を占める生活習慣病は、食生活の乱れや運動不足が原因で発症する、高血圧症、糖尿病、脂質異常症、心臓病、脳卒中などの病気を言います。これらの病気は血管が硬くなったり、詰まったりする動脈硬化が主な原因で、動脈硬化を進行させる代表的な要因がメタボリックシンドローム（メタボ）です。

メタボは内臓に脂肪がつく「内臓脂肪型肥満」に加えて、高血圧・脂質異常・高血糖を併せ持った状態のことで、そのまま放っておくと、確実に動脈硬化を進行させます。

また、それぞれの程度が軽い場合でも、併せ持つことで急激に動脈硬化が進み、心臓病や脳卒中の発症リスクが高まります。

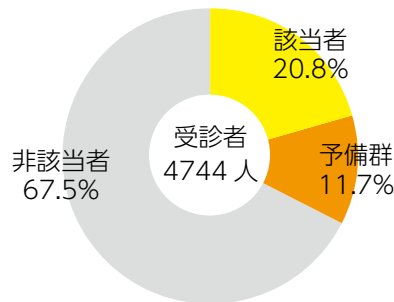


○メタボ該当者および予備群の割合

平成28年度市国民健康保険加入者の特定健診の結果、メタボリックシンドロームの該当者および予備群の割合は、受診者の約3人に1人という結果が出ています。

メタボリックシンドロームは自覚症状がなく、重症化するまで気がつかないため、定期的な健診によるチェックが大切です。

平成28年度特定健診
メタボ該当者および予備群



○メタボリックシンドローム改善ポイント

ポイント① 食事

- ・バランスの良い食事を腹八分目に！
- ・最初に野菜をたっぷり取ろう
- ・塩分を控え、酸味や香辛料を活用
- ・甘いもの、脂っぽいものは控えめに！

ポイント② 運動

- ・家事や日常生活でこまめに体を動かそう

ポイント③ その他

- ・思い立ったら禁煙しよう
- ・週に2回は休肝日に
- ・ストレスはこまめに解消しよう
- ・家庭でも体重・血圧などを測る習慣を！



9月・10月は特定健診推進強化月間

特定健診を受診すると、メタボリックシンドロームをはじめとする生活習慣病を早期に発見し、予防・改善につなげることができます。年1回必ず受診しましょう！

- ▶受診期間 11月30日（金）まで
- ▶対象者 20歳から74歳までの国民健康保険加入の人
- ▶受診料 無料 ▶持参品 受診券・保険証



特定健診のメリット

- ①生活習慣病やメタボリックシンドロームのリスクを早期に発見できる
- ②健診結果に合わせて、保健師や管理栄養士による保健指導（食事や運動のアドバイスや支援）が受けられる
- ③毎年受けると、継続した健康管理ができる
- ④病気を未然に防ぐことで医療費を抑えられる

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

9月	月	脂肪肝による肝臓がんについて
	火	手根管症候群
	水	溶連菌感染症
	木	化粧品かぶれとは
	金	PTSDについて
	土・日	更年期障害について

※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