

栄養教室

食事・栄養の知って得する知識について一緒に学びませんか。健康・食事に興味がある人、栄養について知りたい人、気軽に参加してください。

- ▶とき 2月8日(金) 10時～12時
- ▶ところ 市保健センター
- ▶テーマ 知って得する食品の選び方
見えていますか？ 栄養成分表示
- ▶対象者 20歳以上の人(先着30人)
- ▶参加料 無料
- ▶申し込み 市保健センター

胃がん・大腸がん検診

40歳以上の市民を対象として胃がん検診、大腸がん検診を実施しています。5月以降、まだ検診を受けていない人は、がんの早期発見・早期治療のためにぜひ検診を受けましょう。

- ※勤務先で検診がない人も受診できます
- ▶自己負担金 胃がん検診：1000円
大腸がん検診：600円
- ▶受診場所 市内指定医療機関

病気の予防学習会

日ごろ、なかなか聞くことのできない専門医の話を聞いて、健康維持に役立ててみませんか。

- ▶とき 1月23日(水)
13時30分～15時(受付13時～)
- ▶ところ 市保健センター
- ▶内容 女性のための生活習慣病予防について
- ▶講師 なおみレディースクリニック
院長 浜口直美 先生
- ▶対象者 特定健診受診者および興味のある人
(先着80人)
- ▶申し込み 有明保健センター ▶参加料 無料
- ▶申込期限 1月18日(金)

「特定健診」2月28日まで延長

医療機関での特定健診の実施期間を次のとおり延長します。

- ▶受診期間 2月28日(木)まで
- ▶受診場所 市内指定医療機関
- ▶健診料 無料
- ▶健診内容 身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査、心電図検査など
- ▶持参品
①特定健康診査受診券
受診券の有効期限が「平成30年11月30日」となっていますが、そのまま使用できます
※特定健康診査受診券を持っていない人は、再発行します
②国民健康保険証



スープごと食べることで溶けだした栄養をむだなく摂ることができます。カボチャを加えると優しい味わいになります。

《作り方》(レシピ提供:島原市食生活改善推進員協議会)

- ① 白菜は約1cm幅にざく切りにし、芯と葉に分ける。まいたけは小房に分けておく
- ② 鍋に白菜の芯の部分と水、和風だし、まいたけを入れて沸騰したら火を弱めて1～2分煮る
- ③ 白菜の葉の部分、豆乳、めんつゆを入れ、ふつふつしてきたら火を止め、ごまを入れる
- ④ ③に片栗粉を同量の水で溶いて混ぜ入れ、再度加熱してとろみをつける



《1人分栄養価》

*エネルギー：71kcal *たんぱく質：4.2g *脂質：3.7g *食塩：0.6g

白菜のごま豆乳スープ

材料
(4人分)

白菜 …………… 約3枚
まいたけ …………… 1パック
水 …………… 200ml
豆乳 …………… 200ml
めんつゆ …… 小さじ1強
(3倍濃縮)
和風だし(顆粒) … 小さじ1
すりごま …………… 大さじ2
片栗粉 …………… 小さじ1

いつまでも元気に過ごすために

○介護が必要となった要因（トップ3）※1

- 1位 認知症
- 2位 骨折・転倒
- 3位 脳卒中

※1（出典）島原地域広域市町村圏組合
「第6期介護保険事業計画基礎調査二一ズ調査報告書」

○主な原因

- ・閉じこもりや病気でしばらく寝込むなどによる、全身の心身機能低下
- ・年齢とともにあらわれる老化

そのまま放っておくと、身体が弱っていき、日常生活で支障が出たり、寝たきりにつながっていきます。



生活習慣を見直し、外出や 触れ合いの機会を増やしましょう



①生活習慣を見直しましょう

- ・毎朝、同じ時刻に起床し、朝日を浴びて体内時計をリセットしましょう
- ・起床後は、パジャマから着替えましょう
- ・整髪やひげの手入れ、化粧や歯磨き、入れ歯の手入れなどを日課にしましょう
- ・朝食はしっかり取り、体操や運動を取り入れましょう
- ・年賀状などの季節の挨拶をはじめ、生活に変化を取り入れましょう

②外出や触れ合いの機会を増やしましょう

- ・自然に触れ合い、興味を持つと、外出が楽しくなります
- ・人と会う約束など定期的な用事をつくると、自然と足も外に向かいます
- ・こまめな買い物は、外出の機会が必然的に増えます
- ・共通の趣味やボランティア活動は交流が深まり、みんな楽しく取り組みます
- ・地域の活動や催しへ足を運ぶと、仲間や知人をつくる機会が増えます

介護予防教室を開催しています！

○転倒予防体操サークル

- ▶内 容 体操を継続することで筋力や関節の柔軟性を保つことができ、骨折・転倒を予防します
- ▶会 場 市内 19カ所の公民館など

○認知症予防サークル

- ▶内 容 計算や漢字問題、クイズなどを解きながら脳の活性化を図ることで、認知症を予防します
- ▶会 場 白山公民館



※初めて参加する人は、市保健センターに連絡してください

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

1月	月	関節リウマチの症状や原因について
	火	足の痛みと靴の選び方
	水	子どもの頭痛
	木	白内障の手術について
	金	大人の発達症を知っていますか
	土・日	外陰部のかゆみ

※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