

はり、きゅう及びあん摩等利用助成券

市では、市が指定する事業所での「はり、きゅう及びあん摩」の施術に要する費用の一部を助成しています。

- ▶**対象者** 40歳以上の市民
- ▶**助成内容** 1日1回500円の利用助成券を年間12回まで(後期高齢者医療被保険者は、あん摩のみが対象) ※今回から回数変更あり
- ▶**申請窓口** 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
- ▶**持参品** 申請者の印鑑および健康保険証(代理申請の場合は代理者の印鑑も必要)

高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種

予防接種を希望する人は窓口で申請書を提出してください。

- ▶**対象者** 次の条件をすべて満たす人
- ①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
- ②4月2日から2020年4月1日までに65・70・75・80・85・90・95歳および100歳以上になる人、または60歳から64歳以下で心臓、腎臓、呼吸器、免疫などに障害がある人
- ※2020年3月31日までの接種が助成対象
- ▶**自己負担金** 5000円
- ▶**申請窓口** 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

婦人検診(子宮がん検診・乳がん検診)

市では、がんの早期発見・早期治療のため、指定医療機関で婦人検診を実施しています。

▶対象者(自己負担金)

- 子宮がん検診**…20歳以上の女性(頸部:700円、頸体部:1000円)
- 乳がん検診**…30歳以上の女性(500円)
- ※年齢基準日は2020年4月1日現在
- ※各証明書などの提出で無料(70歳以上は無料)

▶検査内容

- 子宮がん検診**…問診・内診・頸部細胞診(必要な人のみ頸体部)
- 乳がん検診**…問診・視触診・超音波検査(エコー)



- ▶**持参品** 健康保険証、健康手帳(持っている人)

健康相談

生活習慣病の予防や食生活に関することなど保健師や栄養士が相談に応じます。気軽に相談してください。



- ▶**とき** 毎週水曜(祝日は除く)9時~11時
- ▶**ところ** 市保健センター、有明保健センター
- ▶**内容** 血圧測定、尿検査、体脂肪測定、栄養相談など



切り干し大根のマヨ和え



切り干し大根はカルシウムや食物繊維が豊富です。マヨネーズで和えているので子どもでも食べやすいです。



《作り方》(レシピ提供:島原市食生活改善推進員協議会)

- ① 切り干し大根は軽くもみ洗いし、水で戻す。水気を絞りざく切りし、さっとゆでてざるにあげる
- ② 塩わかめは水で戻し、食べやすい大きさに切る。カニカマは小さく切る。ツナは水気を切っておく
- ③ ボウルにマヨネーズ以外の材料を入れ、混ぜ合わせる
- ④ ③にマヨネーズを入れ、和える

《1人分栄養価》*エネルギー85kcal *たんぱく質5.2g *脂質3.6g *食塩0.3g

材料
(4人分)

- 切り干し大根(乾) …50g
- サラダ豆 ……80g
- 塩わかめ ……少々
- カニカマ ……2本
- ツナ ……1缶
- マヨネーズ ……小さじ4

風しんにかからない・うつさないために

風しんとは

風しんは、風しんウイルスによる感染症で、「3日はしか」とも呼ばれています。

感染力が強く、感染者の咳やくしゃみに含まれるウイルスを吸い込むことや、ウイルスが付いた手で口や鼻に触れることで感染します。

感染から2～3週間の潜伏期間の後、発熱、発しん、リンパ節のはれなどの症状が現れます。また、子どもに比べ成人が重症化することが多いと言われています。



今なお、感染拡大が続いています

昨年7月ごろから風しんの感染者数が増え、特に風しんの抗体保有率が低いと言われている30～50歳代の男性を中心に、現在も全国的に流行をみせています。



風しんの流行で問題となるのが「先天性風しん症候群」です。妊婦が風しんに感染することで、流産をしたり、心臓の病気や難聴、白内障などの症状をもった赤ちゃんが生まれる可能性が高くなります。妊娠を希望する女性やその家族、特に成人男性は、抗体検査や予防接種を受け、妊婦への感染を防ぐことが大切です。

抗体検査

風しんの有無やその予防接種を受けたことがあるのか分からない人は、抗体検査を受けましょう。なお、次の人は無料で抗体検査を受けることができます。

- ①妊娠を希望する女性、その夫（パートナー）
※県南保健所（☎62-3289）要予約
- ②昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性※対象者には個別通知します

検査結果が陰性の場合には予防接種を受けましょう

最も有効な予防法「予防接種」を受けましょう！

市では、予防接種法に基づき、風しん（麻しん風しん混合）の予防接種を実施しています。また、平成31年度から3年間、風しんの予防接種を受ける機会がなかった成人男性を対象に定期接種（接種費用は無料）を実施しています。

区分	対象者	対象期間
第1期	1歳以上2歳未満の人	2歳の誕生日の前日まで
第2期	平成25年4月2日～平成26年4月1日生まれの人	2020年3月31日まで
第5期 (成人)	昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性（抗体検査の結果が陰性の人）	2022年3月31日まで（予定）



※対象者には随時、個別に通知します。体調が良いときに早めに接種をしましょう

小児救急電話相談

夜間お子さんが急な病気やケガで困ったときは電話をしてください。看護師や医師が電話でアドバイスします。

短縮
ダイヤル

#8000

または ☎ **095-822-3308**

毎日 18時～翌朝8時

※日曜・祝日は24時間対応



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

4月	月	COPDと検診（肺年齢測定）
	火	アキレス腱断裂
	水	こどもの貧血
	木	他人事では無い網膜剥離
	金	歯の着色
	土・日	尿路結石になったことがありますか？

※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