健康しまばら通信

■市保健センター（☎64-7713）
■有明保健センター（☎68-5335）

胃がん検診、脳ドックおよび人間ドック（市内・市外）のお知らせ

胃がん検診が市内実施医療機関で５月から始まります。また、脳ドックおよび人間ドックの申込受付が５月から始まります。

※詳しくは、折込チラシをご覧ください

健康しまばら 21（第２次）概要版 お詫びと訂正

広報しまばら４月号に折り込んでいた「健康しまばら 21（第２次）概要版」の記載内容に誤りがありましたのでお詫びして訂正します。

▶**訂正箇所**　５ページ　下段

（誤）野菜は１日 350 ｍｇ食べましょう

（正）野菜は１日 350 ｇ食べましょう

転倒予防教室

年齢を重ねると筋力やバランス感覚が低下して転びやすくなります。いつまでも元気に楽しく過ごせるように、一緒に身体を動かしませんか。

▶**と　き**　５月 22 日（水）、６月 26 日（水）、７月 24 日（水）、８月 28 日（水）、９月 25 日（水）

▶**ところ**　杉谷公民館

▶**時　間**　13 時 30 分～ 15 時

▶**内　容**　転倒予防体操、レクリエーション、脳トレ運動、体力測定など

▶**対象者**　65 歳以上の市民

▶**参加料**　無料

ロタウイルスワクチン予防接種費用 一部助成のお知らせ

ロタウイルス胃腸炎は、乳幼児に多く起こるウイルス性の胃腸炎です。感染力がとても強く、重症化するとけいれんや脳炎などをおこす場合があります。

ロタウイルスワクチン予防接種は任意接種です。医師と相談のうえ接種してください。

※予診票は医療機関に設置しています

▶**持参品**　自己負担金、母子健康手帳、保険証など

▶**接種場所**　市内指定医療機関

※詳しくは市保健センターまで問い合わせてください

[助成内容]

１価ワクチンまたは５価ワクチンどちらか一方を接種

ワクチンの種類 対象者	接種回数（助成回数）	助成金（1回あたり）	自己負担金（1回あたり）
１価ワクチン（ロタリックス）生後6～24週未満	２回	4500円	9000円
５価ワクチン（ロタテック）生後6～32週未満	３回	3000円	6000円

しまばら食育レシピ

ジャーマンポテト（めんつゆ味）

今が旬の新ジャガを使うと皮ごと食べれて栄養素を丸ごと摂れます。めんつゆを使用することで味付けも簡単です。

材料（４人分）

- ジャガイモ…200 g（小2個）
- ベーコン……40 g（２枚）
- タマネギ……70 g（1/2個）
- ニンニク……1/3 かけ
- サラダ油……小さじ 1/2
- A［めんつゆ……大さじ１／バター……5 g］
- 乾燥パセリ……少々

《作り方》（レシピ提供：島原市食生活改善推進員協議会）

① ジャガイモはよく洗い、皮をむいて乱切りにし、水につけておく。水気を切り、レンジで３～４分加熱、竹串が通るまで柔らかくする

② ベーコンは１cm 幅に切る。タマネギは薄切り、ニンニクはみじん切りにする

③ 中火でベーコンを炒め、焼き色がついたらニンニク、ジャガイモ、タマネギを入れ、さらに炒める

④ 全体に火が通ったら A を加え、手早く炒める

⑤ お好みで乾燥パセリをふりかける

《１人分栄養価》＊エネルギー 108kcal ＊たんぱく質 2.5g ＊脂質 5.9g ＊食塩 0.7g

禁煙のすすめ

たばこの害

たばこには多くの化学物質や発がん物質が含まれていますが、その中でも３大有害物質とされているものを説明します。

1　ニコチン

血管を収縮させ、心筋梗塞や狭心症、脳卒中などを引き起こしやすくします。

また、依存性が高いという特徴もあり、たばこを吸うとすっきりするというわけではなく、吸わないと普通ではいられなくなるという様な状態を引き起こします。

2　一酸化炭素

多く吸うことによって、体中の酸素が足りなくなり、脳や全身の臓器の機能低下を引き起こします。

3　タール

発がん物質でさまざまながん（特に肺がん）を引き起こす要因となります。

本人への影響

たばこは、がん、脳卒中、心臓病など日本人の死因上位を占める病気の原因の１つと言われており、たばこが原因で年間約13万人が死亡しています。

周囲への影響

たばこには多くの化学物質や発がん物質が含まれており、日本では受動喫煙が原因で、がん、脳卒中、心臓病、乳幼児突然死症候群に罹患し、年間で約１万5000人が死亡しているとされています。

上手に禁煙するために

禁煙は自力でもできますが、医療機関での禁煙治療を利用することによって、ニコチン切れの禁断症状を抑えることができるため、比較的楽に禁煙に取り組むことができます。しかも、禁煙の成功率も自力に比べ、３～４倍高いと言われています。ニコチン依存度がより高い人や禁煙に自信がない人には特にお勧めです。

※2006年４月から健康保険で禁煙治療が受けられるようになりました

5月31日は世界禁煙デー

世界禁煙デーは、WHO（世界保健機関）が制定した禁煙を推進するための国際デーの１つです。

日本では５月31日～６月６日を禁煙週間として2020年の東京オリンピック・パラリンピックを見据え、「2020年、受動喫煙のない社会を目指して～たばこの煙から子供たちを守ろう～」というスローガンをもとに、受動喫煙防止に向けた取り組みが行われています。

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

5月	月	eGFRが異常と言われたら
	火	鼠径ヘルニア
	水	起立性調節障害
	木	今月から始めるスギ花粉症治療 ～特に受験、妊娠を考えている方へ～
	金	心身症について
	土・日	性成熟期の女性の帯下（おりもの）と病気について

※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