

いきいき健康ポイント対象事業

5
ポイント

第8回しまばら食育フェスタ

6月は食育月間、毎月19日は食育の日です。見て、聞いて、おいしく食べて、楽しく食育を学びませんか。

どなたでも気軽に参加してください。

- ▶**と き** 6月19日(水) 10時～12時
- ▶**と ころ** サンプラザ万町
- ▶**内 容** 健康料理の試食、みそ汁の塩分測定、健康チェック、食育クイズなど
- ▶**参加費** 無料

食育推進会議委員募集

市では、食育を推進し、健康で豊かな生活を実現するため、「第3次島原市食育推進計画」を策定します。食育に対するご意見・ご要望を伺うため、食育推進会議委員を募集します。

▶応募要件

18歳以上の市民で第3次島原市食育推進計画を策定する会議に出席できること(2回開催予定)

▶募集人数 2人以内

▶**応募方法** 市保健センターに備え付けの応募用紙に必要事項を記入のうえ、市保健センターへ提出してください ※市ホームページからダウンロードすることもできます

▶応募期限 6月28日(金)

いきいき健康ポイント対象事業

15
ポイント

大腸がん検診が始まります

がんは、日本人の死亡原因の第1位です。

大腸がん検診は、便を所定の容器に採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ので、毎年検診を受けましょう。

▶実施期間

6月1日(土)～令和2年3月31日(火)

▶対象者

40歳以上の市民(令和2年4月1日現在)

▶採便容器の配布場所

市保健センター、有明保健センター、市内指定医療機関、各がん検診の集団検診会場

▶受診方法

採便容器を配布場所で受け取り、2日間の便を採り市内実施医療機関に提出してください

▶**持参品** 2日分の採便、自己負担金、健康手帳、健康保険証

▶自己負担金 600円

※次に該当する人は各証明書などの提出で免除

- ①受診日に70歳以上の人
- ②70歳未満の後期高齢者医療被保険者
- ③市民税非課税世帯者
- ④生活保護受給者

▶**支払方法** 直接、医療機関の窓口で支払ってください



電子レンジを使用し、油で揚げないので、簡単でヘルシーなフライです。白身魚以外のお好みの魚で作ってもOK!



揚げない白身魚のフライ

材料
(4人分)

白身魚 …………… 4切れ
塩こしょう …………… 少々
パン粉 …………… 1カップ
サラダ油 …………… 大さじ2
卵白 …………… 2個分
薄力粉 …………… 大さじ2
(付け合わせ)
キャベツ …………… 4枚
パプリカ …………… 1/2個

《作り方》(レシピ提供：島原市食生活改善推進員協議会)

- ① キャベツは千切り、パプリカは細切りにする
- ② 白身魚は軽く塩こしょうをする
- ③ パン粉にサラダ油をかけ、ラップをせずに電子レンジで2分加熱する
- ④ ②に薄力粉、卵白、③の順で衣をつける
- ⑤ 耐熱皿にクッキングシートを敷き、④をリング状に並べ、電子レンジで1分30秒加熱する
- ⑥ 皿に①と⑤を盛り付ける

《1人分栄養価》

*エネルギー 166kcal *たんぱく質 14.4g *脂質 6.8g *食塩 0.4g

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

むし歯と歯周病は、抜歯をすることになる2つの大きな原因です。

歯が抜けたまま放置すると、野菜やお肉といった硬いものが食べにくくなり、バランスよく栄養をとることが難しくなります。そして筋力の低下にもつながり、全身が衰え、寝たきりにつながっていきます。寝たきり予防、健康寿命を延ばすためにも小さいころからお口の健康を心がけましょう。



○歯みがき

正しい歯磨きをすることにより、食べカスを取り除くことはもちろんですが、むし歯の原因である、酸を出して歯を溶かすむし歯菌や歯を支える骨を溶かす歯周病菌を減らすことができます。

○フッ化物の利用

島原半島は県内で最もむし歯のある人の割合が多い地区の1つです。各家庭での予防も大切ですが、それだけではよい結果が出るには不十分です。本市では、フッ化物応用によるむし歯予防に取り組んでいます。

フッ化物の利用は、歯の質を強くし、むし歯を減らすのに役立ちます。フッ化物の効果的利用法としては、フッ化物入りの歯磨き粉やフッ化物を歯に直接塗るフッ素塗布やフッ化物洗口などがあります。家庭での利用や市の事業を活用して、むし歯予防に取り組みましょう。

○規則正しい食生活

砂糖はむし歯菌のエネルギーになります。砂糖のとりすぎに注意しましょう。そして、おやつは時間を決めてとるようにし、だらだら食べないようにしましょう。また、日ごろからよく噛んで食べる習慣を身につけることが大切です。



フッ化物応用によるむし歯予防に取り組んでいます！

■フッ素塗布事業

1歳～3歳半の子どもを対象に、無料でフッ素塗布を実施しています。



■フッ化物洗口推進事業

保育所・認定子ども園・小学校における集団によるフッ化物洗口の実施を推進しています。

保育所・認定子ども園では約9割の園で、小学校は全校で実施しています。中学校も今後実施予定です。

むし歯や歯周病の早期発見や予防のために、1年に1～2回はかかりつけ医で定期健診を受けましょう



お口の健康まつり

いきいき健康ポイント対象事業

5
ポイント

子どもからお年寄りまで、どなたでも参加できます。

- ▶とき 6月9日(日) 10時～12時
- ※12時30分から図画コンクール入賞者表彰式・良い歯の優秀園表彰式を行います
- ▶ところ 市保健センター
- ▶内容 歯科健診・相談、フッ化物洗口・フッ素塗布など
- ▶問い合わせ先 島原南高歯科医師会 (☎62-3507)



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

6月	月	心臓が原因で起こる脳梗塞を予防しましょう
	火	腰部脊柱管狭窄症の手術治療
	水	心雑音を指摘されたら
	木	「水いぼ」とは
	金	入れ歯の着色はどうすればいいの？
	土・日	高齢男性の排尿困難・尿閉

※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