

特定不妊治療費助成事業

特定不妊治療（体外受精・顕微授精）を受けた夫婦の経済的負担を軽減するために、治療費の一部助成を実施しています。

▶対象 平成27年4月以降に受けた体外受精、顕微授精

▶助成金額 特定不妊治療費から県助成金を差し引いた額で、1回あたり上限5万円

※対象者や助成回数、申請方法など詳しくは、市保健センターにお問い合わせください

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

大腸がんは年々増加しており、がん死因第2位（平成29年）となっています。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、早期発見が期待できます。

▶対象者 40歳以上の市民（令和2年4月1日現在）

▶提出期限 令和2年3月31日（火）

▶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

ウォーキング教室

二種目のウォーキングにチャレンジ！自分にあった歩き方をみつけてみませんか？

▶とき 9月24日（火）、10月1日（火）・8日（火）・15日（火）

13時30分～15時30分

▶ところ 市保健センター

▶対象 20歳以上75歳未満の市民

▶内容 生活習慣病予防のための有酸素運動（インターバル速歩、ノルディックウォーキング）

▶参加料 無料 ▶持参品 飲み物、タオル



いきいき健康ポイント対象事業

5
ポイント

介護予防推進フォーラム

介護予防について理解を深めるため、「からだところのフレイル予防」をテーマに介護予防推進フォーラムが開催されます。

▶とき 9月7日（土）13時～16時

▶ところ 有明総合文化会館 多目的ホール

▶基調講演 フレイル予防

講師 池田病院 理事長 小島進 先生

▶シンポジウム 明日からできる からだところのフレイル予防

▶参加料 無料

▶問い合わせ 市地域包括支援センター (☎65-5110)



フライパンでサバの味噌煮

真サバは秋から冬が旬の魚です。LDLコレステロールや中性脂肪を減らすEPA、DHAが豊富です。



《作り方》（レシピ提供：島原市食生活改善推進員協議会）

- ① ショウガは皮をむき、千切りにする。サバは切り込みを入れておく。白ネギは食べやすい大きさに切っておく
- ② フライパンに少量の湯を沸かし、ショウガの皮を入れサバを入れ、さっと湯に通し、臭みをとる
- ③ フライパンにサラダ油をしき、白ネギを焼いていったん取り出す
- ④ フライパンにAの調味料を入れて中火で熱し、②のサバを入れ、弱火にして約10分煮込む
- ⑤ 煮汁につやが出てきたら、③のネギを入れて絡め、皿に盛り、ショウガの千切りをのせる

材料（4人分）

サバ（切り身）… 60g × 4切れ
 白ネギ…………… 1本（90g）
 サラダ油…………… 大さじ1
 水…………… 150cc
 味噌…………… 大さじ2
 砂糖…………… 大さじ2
 酒…………… 大さじ2
 みりん…………… 大さじ2
 濃口しょうゆ…………… 大さじ1
 ショウガ…………… ひとかけ

《1人分栄養価》*エネルギー 253kcal *たんぱく質 14.0g *脂質 13.5g *食塩 1.8g

いま一度、メタボチェック ～健診を受けて自分のからだを見直しましょう～

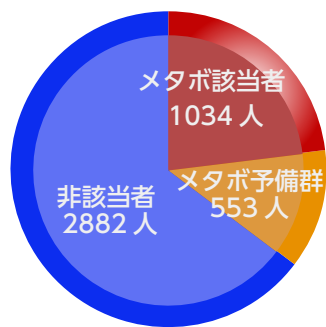
メタボリックシンドロームとは

メタボリックシンドローム（メタボ）は内臓脂肪の蓄積によって、高血圧、脂質異常、高血糖のうち、2つ以上が現れた状態のことです。この状態が続くと血管の老化である動脈硬化が急速に進み、心臓病や脳卒中、腎不全（慢性腎臓病）などの病気になる可能性が極めて高くなります。



島原市のメタボリックシンドロームの状況

平成 29 年度島原市国民健康保険特定健診の受診者（4469 人）のうち、メタボリックシンドロームの該当者は 1034 人および予備群は 553 人、該当者と予備群を合わせて 1587 人でした。



平成 29 年度島原市国民健康保険特定健診受診結果



9月・10月は特定健診推進強化月間です

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 回受診しましょう！
健診料は「無料」です。

- ▶受診期間 11月30日（土）まで
 - ▶対象者 20歳から74歳までの国民健康保険に加入している人
 - ▶持参品 受診券、保険証
- ※市内の指定医療機関で受診できます



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

9月	月	心筋梗塞にならないために
	火	気胸
	水	任意接種ワクチンの重要性
	木	AGA（男性型脱毛症）について
	金	もの忘れの薬を飲むようになってから、なんだか怒りっぽくなったみたい…
	土・日	子宮筋腫の症状と保存的治療

※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