

いきいき健康ポイント対象事業

15
ポイント

忘れていませんか？「二種混合予防接種」

二種混合（ジフテリア・破傷風混合）第2期は、乳幼児期に接種した三種混合の免疫を高めるために受ける予防接種です。早めに受けましょう。

▶対象者 11歳以上13歳未満の人

▶回数 1回

▶実施医療機関 県内予防接種実施医療機関

※事前に予約してください

▶費用 無料

▶持参品 母子健康手帳、予診票



がん検診を受けましょう

各種がん検診を実施しています。まだ受診していない人は早めに受けましょう。

▶対象者（自己負担金）

・胃がん検診 40歳以上（1000円）

・大腸がん検診 40歳以上（600円）

・乳がん検診 30歳以上（500円）

・子宮頸がん検診 20歳以上（700円）

▶受診期間 令和2年3月31日（火）まで

▶受診場所 市内指定医療機関

※詳しくは市ホームページをご覧ください

いきいき健康ポイント対象事業

5
ポイント

生活習慣改善教室参加者募集

生活習慣病予防のために今日からできるカロリーコントロールのコツを一緒に学んでみませんか。

▶とき 12月5日（木）10時～12時
（受付9時30分）

▶ところ 市保健センター

▶テーマ マイナス1kg、あの頃の私に戻りたい
～今日からできるカロリーコントロールのコツ～

▶内容 ・生活習慣病予防のための講話
・カロリーコントロールについての講話
・調理実演・試食

▶募集人数 30人（先着順）

▶申込期限 11月27日（水）

▶申込先 有明保健センター



いきいき健康ポイント対象事業

5
ポイント

栄養教室参加者募集

野菜の食べ方を中心に、日ごろの食生活を見直してみませんか。

▶とき 11月28日（木）13時30分～15時

▶ところ 市保健センター

▶テーマ 野菜の栄養を逃さない食べ方

▶内容 ・管理栄養士による講話
・野菜の栄養を逃さない調理の工夫の実演と試食

▶募集人数 30人（先着順）

▶参加料 無料

▶申込期限 11月21日（木）



サバ缶の菜々鍋

缶詰の汁まで使用した栄養たっぷりの一品です。牛乳は煮ると分離するので、最後に加えてサッと仕上げましょう。



《作り方》（レシピ提供：島原市食生活改善推進員協議会）

- ①豆腐は8等分に切る。白菜は葉と軸に切り分け、軸は1cm幅の斜め切りに、葉はざく切りにする。ニンジンも5～6cm長さの千切りにする。ネギは斜め薄切り、ニラはざく切りにする
- ②サバの水煮の缶汁と水を合わせて6カップにして土鍋に入れ、煮立てる
- ③白菜の軸、ニンジン、シイタケを入れてやわらかくなるまで煮る
- ④残りの野菜を加えてしんなりしたら、味噌を溶く
- ⑤豆腐、サバ水煮、牛乳を加え軽く煮て火を止める

材料
（4人分）

サバの水煮缶……………2缶
絹ごし豆腐……………1/2丁
白菜……………1/4株
ニンジン……………2/3本
生シイタケ……………4枚
長ネギ……………2本
ニラ……………1束
牛乳……………2カップ
味噌……………大さじ4

《1人分栄養価》*エネルギー 367kcal *たんぱく質 31.7g *脂質 17.6g *食塩 3.0g

からだの健康はお口から

私たちの健康は、お口の健康と大きく関係しています。歯周病を予防して健康寿命を延ばしましょう。

歯周病とは

食べ物が歯の間などに残っていると、細菌が繁殖し、歯に白くネバネバした「^{しこう}歯垢」が付着します。この歯垢によって歯ぐきに炎症を起こした状態を「歯周病」といいます。

初期は炎症に伴い赤く、丸みを帯びた歯ぐきとなり、進行すると口臭がひどく出血や膿が出るようになり、やがて歯が抜けてしまいます。



60歳代で24本以上の自分の歯がある人

歯を失う原因の大半は、歯周病によるものです。

60歳代で24本以上の自分の歯がある人は46.0%です。県の平均56.3%より少ない状況です。



歯の役割

歯には、「食べ物をかむ」「表情をつくる」「体の姿勢やバランスを保つ」「発音を助ける」役割があります。1本でも歯が抜けると、かみ合わせが悪くなったり、残った歯への負担が増えます。また、食品がしっかりかめないことによる全身への影響もあります。

歯周病を予防するために

- ①歯みがき…食後の歯みがきで歯垢を落としましょう。1日1回は丁寧にみがきましょう。
(ポイント)
 - ・歯と歯ぐきの境目に歯ブラシを当て、歯ぐきをマッサージする感じでみがく
 - ・歯のすき間には歯間ブラシや糸ようじを活用する
- ②食生活…1日3食バランスの良い食事を心がけましょう。
- ③禁煙…喫煙は歯周病を悪化させる原因です。禁煙に努めましょう。
- ④定期健診…年1回歯科健診を受けましょう。



訪問歯科診療

歯科医院に通院が難しい人のために、歯科医師や歯科衛生士などが自宅や病院、施設へ伺い、口腔ケアに関する相談や歯の診療などを行っています。

▶問い合わせ先 島原南高歯科医師会訪問歯科地域連携室 (☎ 73-6480)

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

11月	月	脂質異常症
	火	わきがの治療
	水	睡眠が子どもに与える影響
	木	いろんな中耳炎の話
	金	精神科・心療内科受診についてのアドバイス
	土・日	月経痛について

※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

市長コラム

古川隆三郎

子育て世代を
応援しています

10月から国の子育て支援制度と連携して、本市では第2子からの保育料無償化と副食費を月4500円助成しています。少しでも若いパパ・ママの応援と、良い子どもたちがたくさん育つことを目指しています。

また、11月1日からNTTドコモと連携し、長崎県初となるスマートフォン向けの「母子健康手帳アプリ」を導入しました。各種定期検診を始め、お腹の中の赤ちゃんから6歳児までの成長の記録などに利用でき、今後は子育て支援情報アプリなどに発展していこうと考えています。

「とことん子育てにやさしいまち」島原市として、子どもたちの笑顔を増やしてまいりますので、皆さん応援よろしくお願ひします。