

## 健康相談を実施しています

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

- ▶と き 毎週水曜日（祝日は除く）
- ▶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、体脂肪検査、栄養相談など

## 「特定健診」 2月29日まで延長します

実施期間を次の通り延長します。

- ▶受診期間 令和2年2月29日（土）まで
- ▶受診場所 市内指定医療機関
- ▶健診内容 身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査、心電図検査など
- ▶対象者 国民健康保険に加入している20歳以上の人
- ▶健診料 無料
- ▶持参品
  - ①特定健康診査受診券  
※有効期限が「令和元年11月30日」のものをそのまま使用できます（再発行可能）
  - ②国民健康保険証



## 全国的に流行しています「麻しん・風しん」

麻しんや風しんは予防接種を受けることで防ぐことができる病気です。第1期、第2期の計2回の接種を受けることが重要です。体調を崩しやすい季節となりますので、接種期間に注意し、できるだけ早く予防接種を受けましょう。

- ▶対象者 ※対象者へは個別通知をしています  
第1期：1歳～2歳未満の人  
第2期：平成25年4月2日～平成26年4月1日生まれの人
- ▶接種期間と回数  
第1期：2歳の誕生日の前日までに1回  
第2期：令和2年3月31日までに1回
- ▶実施医療機関  
県内予防接種実施医療機関（要予約）

## 「いきいき健康ポイントカード」 提出は12月20日まで

いきいき健康ポイントを50ポイント以上貯めた人は、ぜひ提出してください。

抽選で市の特産品が当たります。

- ▶提出期限 12月20日（金）
- ▶提出場所 市保健センター、有明保健センター、保険健康課、各地区公民館



ツナ缶の汁を使うことでうま味たっぷりの1品が簡単に作れます。ニンニクの香りで食欲増進も期待できます。



### 小松菜とツナのニンニク塩炒め

材料  
(4人分)

小松菜……………1束  
シメジ……………1パック  
ニンニク……………1かけ  
ツナ缶……………1缶(70g)  
サラダ油……………小さじ1  
塩……………小さじ1/3  
コショウ……………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小松菜は4cm長さに切る。ニンニクは縦半分に切る。シメジは石づきを取り、ほぐしておく。
- ②フライパンに油、ニンニクを中火で熱し、香りがたったら小松菜、シメジを加え、約2分炒める。
- ③ツナ缶を汁ごと加えて混ぜ、塩、コショウで味を整える。

《1人分栄養価》

\*エネルギー 73kcal \*たんぱく質 4.6g \*脂質 5.5g \*食塩 0.6g

# アルコールと上手に付き合う 4つのコツ

アルコールは適量であれば生活に潤いを与えます。適量を超えれば、生活習慣病をはじめ心身にさまざまな健康障害がでてきます。忘年会や新年会とアルコールを飲む機会が増える季節のため、アルコールと上手に付き合う4つのコツを実践しましょう。

## <適量による健康効果>



## <飲み過ぎによる健康障害>



## コツその① アルコールの適量を守りましょう

アルコールの適量とは、1日平均純アルコール量で約20gです。(お酒の種類別 アルコール20gの目安量)



## コツその② つまみはビタミン・ミネラル・タンパク質が多いものを選びましょう

揚げ物やナッツ類・塩辛などのつまみは、食塩や油を多く含み、食塩・エネルギーの摂りすぎにつながるため、少なめに食べましょう。また、アルコールの代謝・分解でビタミン・ミネラル・たんぱく質が必要となるため、ビタミン・ミネラル・たんぱく質を多く含むつまみを選びましょう。

ビタミン・ミネラルが多いつまみ  
アルコールを代謝するとき必要



タンパク質が多いつまみ  
アルコールを分解するとき必要



## コツその③ 週2日、休肝日を作りましょう

お酒を飲むと、肝臓には中性脂肪がたまり、胃や腸などの粘膜が荒れます。肝臓・胃・腸を修復させるために週2日、休肝日をつくる必要があります。



## コツその④ 年に1回、健康診断を受けましょう

肝臓は「沈黙の臓器」と言われています。肝臓の働きをチェックするためにも、年に1回健康診断を受けましょう。

## 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

|     |     |                       |
|-----|-----|-----------------------|
| 12月 | 月   | 禁煙外来                  |
|     | 火   | 中高年のひざの痛み             |
|     | 水   | こどもの発達について            |
|     | 木   | じんじょうせいがんせん<br>尋常性乾癬  |
|     | 金   | 口腔ケアでインフルエンザを予防しましょう  |
|     | 土・日 | おしっこに血が混じったら～血尿は体の赤信号 |

地域医療活動の一環として1986年から『健康テレホンサービス』を実施しておりますが、**今月12月27日(金)**をもって終了いたします。長年ご利用いただきありがとうございました。(長崎県保険医協会)