

病気の予防学習会

あなたの腎臓は健康ですか？腎臓を守るための学習会を開催します。

- ▶**と き** 2月25日(火)
13時30分～15時(受付13時～)
- ▶**と ころ** 市保健センター
- ▶**内 容** 慢性腎臓病(CKD)について
- ▶**講 師** 出口 英孝先生(八尾病院)
- ▶**対象者** 特定健診受診者および興味のある人
- ▶**募集人数** 80人(先着順)
- ▶**参加料** 無料 ▶**申込み期限** 2月20日(木)
- ▶**申込先** 有明保健センター

風しん抗体検査対象のあなたへ

風しんの「感染」や「先天性風しん症候群」を防ぐためには、社会全体での取り組みが必要です。市では「抗体検査」および「予防接種」を無料で実施しています。まずは「抗体検査」を受け、風しんに対する抗体の有無を確認しましょう。

また、抗体検査の結果「陰性」の場合は「予防接種」を受けましょう。

- ▶**対象者** 昭和47年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性(対象者にはクーポン券を送付済)
- ▶**実施医療機関** 全国実施医療機関 ※要予約
※厚生労働省ホームページで確認できます

コツコツ骨作り教室

骨粗しょう症を予防し、骨折しにくい丈夫な骨をつくるために今日からできる食事や運動について学びませんか。



- ▶**と き**
2月28日(金) 9時30分～11時30分
3月4日(水) 13時30分～15時30分
- ▶**と ころ** 市保健センター
- ▶**内 容** 講話、運動実技、調理実習
- ▶**対象者** 20歳以上で2回とも参加できる人
- ▶**募集人数** 30人(先着順) ▶**参加費** 無料
- ▶**申込先** 市保健センター

アレルギー教室

食物アレルギーの除去食や代替え食について、一緒に学びませんか。

- ▶**と き** 3月2日(月) 10時30分～12時
- ▶**と ころ** 市保健センター
- ▶**内 容** 保健師や栄養士による講話、試食、情報交換
- ▶**対象者** 食物アレルギーを持つ乳幼児とその保護者
- ▶**参加費** 無料
- ▶**申込先** 市保健センター



スープカレーは北海道で誕生した郷土料理の1つです。季節に合わせてナスやジャガイモを入れてもOK!



スープカレー

《作り方》(レシピ提供：島原市食生活改善推進員協議会)

材料 (4人分)	豚ひき肉……………80g	ニンニク……………1かけ
	タマネギ……………160g	サラダ油……………小さじ2
	ゴボウ……………40g	カレー粉……………小さじ1
	ダイコン……………40g	水……………700ml
	ニンジン……………40g	固形ブイヨン……………1個
	カボチャ……………40g	カレールウ……………1かけ
	トマト……………40g	しょうゆ……………小さじ1/2
	シメジ……………20g	ケチャップ……………小さじ2
	ショウガ……………1かけ	マカロニ(乾)……………20g

《1人分栄養価》*エネルギー 170kcal

*たんぱく質 6.1g *脂質 8.8g *食塩 1.4g

- ① タマネギは縦半分に切ってざく切りにする。ダイコン、ニンジン、カボチャ、ゴボウは小さめの乱切りにし、ゴボウは水にさらして水気を切る。シメジは石づきを取ってほくしておく。トマトはサイコロ大に切る。ショウガとニンニクはみじん切りにする。マカロニは茹でてザルにあげておく
- ② 鍋にサラダ油、ショウガ、ニンニクを入れて弱火で炒め、香りが出たら、豚ひき肉を加えて炒める。肉がほぐれたら、タマネギ、ダイコン、ニンジン、ゴボウとカレー粉を加えてじっくりと炒め、水、ブイヨンを入れ20分煮込む
- ③ カレールウを溶かし、しょうゆ、ケチャップを加えて味を整える
- ④ 野菜に8分火が通ったら、シメジ、カボチャを加えて火を通す。器にマカロニを盛り、カレーを注ぎ、トマトを盛り付ける



～忙しくて受診する機会がなかった皆さんへ～

「がん総合検診」(集団検診)を実施します

1日で複数のがん検診などを受けられる「がん総合検診」を次の日程で実施します。
平成31年4月以降に市が実施するがん検診を受診していない人が対象です。

健診の種類	対象者	自己負担金	定員
肺がん検診	40歳以上の男女 (昭和55年4月1日以前に生まれた人)	無料	午前・午後 各100人
胃がん検診 (バリウム検査)	40歳以上の男女 (昭和55年4月1日以前に生まれた人)	500円	午前35人 ※午前のみ
子宮頸がん検診	20歳以上の女性 (平成12年4月1日以前に生まれた人)	300円	午前・午後 各60人
乳がん検診(エコー検査+マンモグラフィ検査)	40歳以上の女性 (昭和55年4月1日以前に生まれた人)	500円	午前・午後 各50人
骨粗しょう症検診	令和2年4月1日現在、40・45・50・55・ 60・65・70歳の女性	400円	午前・午後 各15人

▶会場・日時(受付時間)

○市保健センター

2月	16日(日)	9時～10時30分 13時30分～14時30分
	17日(月)	9時～10時30分

○有明保健センター

2月	18日(火)	9時～10時30分 13時30分～14時30分
	19日(水)	9時～10時30分

▶申込方法

 市保健センターまたは有明保健センターに電話で申し込んでください

※定員になり次第、締め切ります

▶申込期間

 2月3日(月)～2月14日(金)
(土・日曜、祝日を除く)

※定員に満たない場合は申し込み期間終了後も随時受け付けます

▶持参品

 健康手帳(持っている人)、自己負担金(上記のとおり)

※一定の条件を満たす場合、無料になります

▶申し込み・問い合わせ先

 市保健センター(☎64-7713)、有明保健センター(☎68-5335)

<検査上の注意点>

●受診できない人

- ・妊娠中または妊娠の可能性がある人
- ・胃がん検診…以前検査を受けてアレルギー症状が出た人
- ・乳がん検診…ペースメーカー装着者、脳室-腹腔シャント施行者、授乳中の人、豊胸手術を受けた人

●胃がん検診(バリウム検査)

①受診日前日の21時以降は食べたり、飲んだりしないでください

②血圧など大切な薬を飲んでいる人は、検査開始の約2時間前までに少量の水で飲んでください

※糖尿病の薬は、低血糖になる場合がありますので控えてください

③医療機関での検診を勧める人

水などを飲むとよくむせる人、食道・胃・大腸の手術をした人や治療中などの人、大腸疾患(大腸けい室など)やその他の持病がある人、便秘がひどい人、水分制限がある人、撮影台から転落の恐れがある人



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

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



※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

正しく知ろう！認知症

認知症は単なる物忘れとは違い、脳の機能が低下して日常生活に支障をきたす状態のことをいいます。要介護にならず健康長寿をめざすためには、認知症の予防が大きな力ギを握っています。

1年前と比べてこんな変化はありませんか？



以下のチェックを参考に、あなただけでなく、家族など周囲の人も「今までと違う」と感じるものがあつたら、その変化を見逃さず、認知症について考えましょう

本人の気付き

- 新しいことが覚えられなくなった
- しまい忘れなどで探し物をすることが増えた
- 今までできていた家事や計算のミスが多くなった
- よく知っている人や物の名前が出てこなくなった
- 集中力がなくなった

家族など周囲の気付き

- 同じことを何度も言ったり、したりするようになった
- 少し複雑な話になると、理解できなくなった
- 身だしなみに気を使わなくなった
- 今まで好きだった趣味への関心がなくなってきた
- ささいなことで、怒りっぽくなった

気になる変化があつたら、医療機関や地域包括支援センター、保健センターに相談するなど、早めに対処しましょう

予防のポイント！



認知症の発症や進行は生活習慣に大きく左右されます。下記の方法で予防できます。



◆食事を工夫する



いろいろな食品を食べて栄養をしっかりととりましょう。かみごたえのある食品を取り入れることも大切です。

◆脳を刺激する生活を送る



新しい趣味や活動に挑戦したり、積極的に外出して人と会話することを心がけましょう。

◆体を動かす



ウォーキングなどの有酸素運動は脳の血流を促します。広い歩幅で元気に歩きましょう。

◆きちんと持病を管理する



認知症のリスクとなる高血圧や糖尿病などの生活習慣病の進行を防ぎましょう。

認知症予防サークルに参加してみませんか

イキイキと健康な脳を保つため、脳トレーニングを中心としたサークル活動を行っています。

▶とき 毎月第3火曜 13時30分～15時 ▶ところ 白山公民館 ▶参加料 無料

▶問い合わせ先 市保健センター

限りある地下水を大切に

市内各所には豊富な湧水があり、長く生活や観光などに利用されてきました。しかし、無計画な地下水の汲み上げなどによっては枯渇や汚濁の恐れがあります。

湧水の恩恵を次の世代に受け継ぐためにも、次の点に注意しながら大切に利用しましょう。

※湧水と地下水の違い … 地下水とは雨が地表面から地中に浸透して、土の中の隙間の部分に存在する水を指し、湧水は地下水が地表に自然に出てきたものを指します

◆新たに井戸掘削（ボーリング）を行う人へ

地下水採取現況把握のため、環境課に地下水採取計画書などの届け出をお願いします。

◆井戸水を利用している人へ

井戸水は気象や環境変化により飲用に適さなくなる場合があります。次のことに注意しましょう。

- ①年に1回、専門の検査機関による水質検査を受けましょう（検査料は8000円程度）
- ②井戸を蓋で覆うなど汚染に対する防護措置を取りましょう
- ③滅菌処理してから飲みましょう
- ④おかしいと思ったら、決して飲まず、県南保健所（☎62-3288）などに連絡しましょう

※飲み水は安全な水道水を利用することをお勧めします

▶問い合わせ先 環境課環境班（☎内線 194）

