

さくらウォーキングを開催します

満開のさくらを楽しみながらウォーキングを行います。

▶と き 3月28日(土) ※雨天時は中止

10時～12時(受付:9時30分～)

▶集合場所 島原総合運動公園(売店前)

▶内 容 公園内をウォーキング(約4km)

▶参加料 無料 ※事前の申し込み不要

▶持参品 水分補給用の飲み物

がん検診はお済みですか？

市内実施医療機関で各がん検診を実施しています。

平成31年4月以降、市が実施する検診を受けていない人は早めに受けましょう。

▶対象者及び自己負担金

・子宮頸がん検診…20歳以上(700円)

・乳がん検診…30歳以上(500円)

・胃がん検診…40歳以上(1000円)

・大腸がん検診…40歳以上(600円)

※無料対象者など詳しくは市ホームページをご覧ください

※令和元年度の受診期間は3月31日(火)までです

高齢者肺炎球菌予防接種はお済みですか？

予防接種費用の一部助成をしています。

申請は該当年齢に達する前(誕生日前)にも可能です。年度を超えての申請(接種)はできません。

対象の人は、申請忘れに注意してください。

▶対象者

過去に23価肺炎球菌ワクチンの予防接種を受けたことがない人で次の要件のいずれかに該当する人

・4月1日までに65、70、75、80、85、90、95歳および100歳以上になる人

・60歳以上65歳未満で心臓、腎臓、呼吸器、免疫などに障害がある人

▶自己負担金 5000円

▶申請・接種期限 3月31日(火)

▶申請受付窓口 市保健センター、有明保健センター、保険健康課、有明支所、三会出張所

ロコトレ室内運動教室 第二弾

骨・関節・筋肉などの運動器の機能が低下し、要介護状態になることを防ぐための簡単体操です。

▶と き 3月17日(火)・3月26日(木)
13時30分～15時30分

▶ところ 市保健センター

▶内 容 「下半身の体操 ～腰痛予防～」

▶講師 活水女子大学 阿南 祐也 准教授

▶対象者 20歳以上の市民

▶参加料 無料

▶持参品 飲み物、タオル

▶申し込み 市保健センター



簡単白和え

豆腐の水切りは電子レンジを使用することで手軽にできます。めんつゆを使用することで味付けも簡単です。



《作り方》(レシピ提供:島原市食生活改善推進員協議会)

- ①豆腐をレンジで2～3分加熱し、水切りをする
- ②①をボウルに入れた後Aを加え、なめらかになるまでよく練る
- ③コンニャクは塩もみをした後、熱湯をかける。生シイタケは石づきを取り薄切りに、ニンジンせん切り、小松菜は1cmの長さに切る
- ④鍋に③とBを入れ弱火にかけ、汁気がなくなるまで煮詰め、粗熱をとる
- ⑤粗熱が取れたら②に入れて和える

材料(4人分)

木綿豆腐	1/4丁
糸コンニャク	25g
塩	少々
生シイタケ	2枚
ニンジン	1/4本
小松菜	1/4束
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ3
すりゴマ	大さじ1
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1/2
水	25cc

《1人分栄養価》*エネルギー 37kcal *たんぱく質 2.3g *脂質 1.9g *食塩 0.8g

こころの健康 ～大切な命を守るために～

現代社会においてストレスは避けて通れないものです。「職場や家庭の問題」「健康問題」「経済問題」など、ストレスの要因は、年齢や性別、立場によってさまざまです。

平成30年自殺対策白書（厚生労働省）によると、日本の自殺率は世界第5位で、働きざかり世代の自殺が多く、その原因は健康問題、中でもうつ病などのこころの病気が占める割合が高くなっています。

うつ病は早期発見・早期治療で回復します

うつ病とは、こころと体の不調が長く続き、日常生活に支障をきたしてしまう状態です。

よくみられる「うつの症状」

体のサイン

- ・疲れやすくなった、体がだるい
- ・頭痛、肩こり
- ・眠れない
- ・ご飯がおいしくない



など

こころのサイン

- ・憂うつな気分、不安
- ・ものがとが決断できない
- ・やる気、興味がでない
- ・以前と比べて暗く、元気がない



など



うつ病は、決して特別な病気ではありません。早期に発見して治療を行うことでよくなる病気です。一人で悩まず、身近な人に相談をしたり、かかりつけ医や専門医に相談することをお勧めします。

また、自殺を考えている人は、言葉に出さなくても何らかのサインを発していることが多いものです。周囲の人は、まずそのサインに気づき、声をかけ、悩みを打ち明けさせるきっかけを作ってあげましょう。

心の疲れを和らげるセルフケアを！

自分に合った方法で発散しながら、上手に付き合っていきましょう。

- 生活のリズムを整える：早寝早起き、一日三食バランスよく食べる
- 入浴やマッサージで心身をほぐす
- 趣味やスポーツを楽しむ
- 質の良い睡眠をとる：安眠できる環境を整えましょう



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

4月1日から多くの人が利用する施設は原則屋内禁煙となります

4月1日から多くの人が利用する事業所、工場、ホテル・旅館(客室を除く)、飲食店など(第二種施設)は、原則として屋内禁煙が義務化されます。

ただし、例外として「喫煙専用室」「加熱式たばこ専用喫煙室」を設置することができます。また、次の要件を満たす飲食店は、経過措置として、喫煙可能室の設置を可能としていますので、「屋内禁煙」か「喫煙可能」かを選択することができます。

【要件】

- ・令和2年4月1日現在で営業している店舗
- ・資本金または出資の総額が5000万円以下
- ・客室面積が100㎡以下

喫煙可能室設置施設の届け出が必要となります。届け出用紙のダウンロードや内容の詳細については県のホームページをご覧ください

▶問い合わせ・提出先 県南保健所 (☎ 62-3289)