

フッ素塗布 (むし歯予防)

毎月2回、無料でフッ素塗布を実施しています。

▶日程 (要予約)

- ・市保健センター 4月8日・16日、5月7日
- ・有明保健センター 5月20日

▶時間 13時～、13時30分～、14時～

▶対象 1歳～3歳6カ月児

▶持参品 母子健康手帳、歯ブラシ

婦人検診 (子宮がん検診・乳がん検診)

がんの早期発見、早期治療のため、指定医療機関で婦人検診を実施しています。

▶内容 (料金)

○子宮がん検診

20歳以上の女性 (頸部700円、頸体部1000円)
問診、内診、頸部細胞診 (必要な人のみ頸体部)

○乳がん検診

30歳以上の女性 (500円)

問診、視触診、超音波検査 (エコー)

※年齢基準日は令和3年4月1日時点

※各証明書などの提出で無料 (70歳以上は無料)

▶持参品 健康保険証、健康手帳 (持っている人)

高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種

予防接種費用の助成を希望する人は、申請書を提出してください。

▶対象 次の条件をすべて満たす人

①過去、一度も高齢者肺炎球菌の予防接種を受けたことがない人

※自費での接種も対象外

②令和3年4月1日までに65、70、75、80、85、90、95、100歳になる人。または60歳～64歳以下で心臓、腎臓、呼吸器、免疫などに障害がある人

▶期間 令和3年3月31日まで

▶料金 5000円

▶申請窓口 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

はり、きゅう及びあん摩等利用助成券

市指定事業所での施術費用の一部を助成しています。

▶対象 40歳以上の市民

▶内容 年間18回まで (1日1回500円)

※後期高齢者医療被保険者は、あん摩のみ対象
※前年度から回数変更がありました

▶申し込み 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

▶持参品 印鑑、健康保険証 (代理申請は代理者の印鑑も必要)

しまばら食育レシピ

揚げないキャベツ春巻き

作り方 (レシピ提供：島原市食生活改善推進員協議会)

- 1 豚ひき肉に塩を揉み込む。キャベツとニンジン千切りにする。
- 2 フライパンにごま油を熱し、①とオイスターソースを入れ、汁気がなくなり野菜が柔らかくなるまで炒める。
- 3 春巻きの皮をひし形に置き、②を中央に乗せて皮の端を水で濡らし空気を抜きながら巻く。
- 4 フライパンにオリーブオイルを入れ強火で熱し、パチパチと音がしてきたら中火にし、③を並べる。鍋をゆすりながら3分ほど焼き、裏返して3分焼く。

材料 (4人分)

- | | | | |
|--------|------|-----------|------------|
| ・豚ひき肉 | 60g | ・ごま油 | 小さじ1/2 |
| ・塩 | 少々 | ・ニンジン | 1/3本 (35g) |
| ・キャベツ | 120g | ・オリーブオイル | 大さじ2 |
| ・春巻きの皮 | 4枚 | ・オイスターソース | 小さじ1 |



1人分栄養価

エネルギー 142kcal、たんぱく質 4.3g、脂質 9.3g、食塩 0.3g

料理のワンポイント

少ない油で焼くことで、揚げるよりも低カロリーな1品です。空気をしっかり抜きながら巻くことがポイントです。

生活リズムを整えましょう

～幼児期までに生活習慣の基礎づくりをすることが大切です～

4月は新生活が始まり、生活リズムが大きく変わる時期です。
早寝、早起きの規則正しい生活リズムは、子どもの心と体の健全な発達を促します。
特に幼児期までに身につけると、成長してからも崩れにくく、生涯にわたる生活習慣の基礎となります。

生活リズムを整える5つのポイント

① 朝日を浴びる



朝日を浴びて、体内時計をリセットしましょう。

② 朝ごはんを食べる



血液の循環を良くし、脳や身体にエネルギーを補給してくれます。

③ 身体を動かして遊ぶ



10時～12時は身体が最も目覚めている時間です。体を動かして遊びましょう。

④ 昼寝は15時までに



夜なかなか寝られないようであれば、昼寝は15時までにしましょう。

⑤ 決まった時間に寝る



睡眠中に成長ホルモンがたくさん分泌されるので、22時までには寝かせましょう。

スマートフォンやゲーム機との付き合い方

視力低下や言葉の遅れなど、発達への影響が心配されています。使用する時間を決めたり、保護者が使用を制限できる環境を作りましょう。



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