

保健センターだより

■市保健センター(☎64-7713)

■有明保健センター(☎68-5335)

特定健康診査 期間の延長

医療機関での特定健康診査の実施期間を2月28日まで延長します。

▼対象者 受診日現在、島原市国民健康保険に加入の40歳以上の人で、平成22年度の特定健康診査を受診していない人

▼受診期限 2月28日(月)まで

▼受診場所 市内の医療機関で受診できますが、受診できない医療機関もありますので、市保健センターへ問い合わせください。また、受診する場合は、医療機関へ事前に連絡をしてから受診してください

▼健診料 無料

▼持参品 受診券、島原市国民健康保険の保険証、介護保険証(65歳以上の人)

※お持ちの受診券の有効期限が「平成22年11月30日」と記載してありますが、平成23年2月28日までそのまま使用することができます。

また、受診券を紛失などでお持ちでない人は、市保健センターへ問い合わせください

特定保健指導の実施

特定健康診査の結果でメタボリックシンドロームの危険性が高いと判断された人を対象に、生活習慣病予防のための教室を行っています。健康づくりのためにぜひ参加しましょう。

▼対象者 対象となる人へ個別に通知します

▼内容 健康チェック、保健師・栄養士による健康講話、栄養講話、運動実践など

健康運動教室

〜心も体もリフレッシュ〜



皆さんで楽しく心地よい汗をかいて健康づくりをしませんか。

▼とき 1月14日(金)・28日(金)、2月9日(水)・21日(月)、

3月7日(月)・30日(水) 13時30分から15時まで

▼ところ 市保健センター

▼対象者 40歳からおおむね64歳まで

▼募集人数 30人(先着順)

▼内容 ストレッチ、サーキット運動(筋トレ、有酸素運動)、スクエアステップなど

▼持参品 水分補給の飲み物、タオル

▼申し込み先 市保健センター

健康相談の開催



市では、保健師・栄養士による健康相談を実施しています。生活習慣病の予防、食生活に関すること、介護予防のことなど相談に応じます。気

軽に利用してください。

▼とき 毎週水曜日 9時から11時

▼ところ 市保健センター、有明保健センター

▼内容 健康相談、血圧測定、検尿、体脂肪測定など

そよかぜのつどい 〜介護者のつどい〜

日ごろの介護の苦労話や悩みなどを語り合う場として、毎月1回、介護者のつどいを開催しています。気軽に参加してください。

▼とき 毎月第1月曜日 13時30分から15時まで

※1月は第3月曜日

▼ところ 市保健センター

▼対象者 在宅で介護をしている人

▼内容 座談会、楽にできる介護のコツなど

▼申し込み先 市保健センター

献血にご協力を

1月1日から2月28日までの2カ月間「はたちの献血」キャンペーンが行われています。20歳の人を始め、多くの

皆さんの協力をお願いします。詳しい日程などは、市保健センターへ問い合わせください。



けんけつちゃん

看護力再開発講習会

▼研修日程

①講義および演習

・とき 2月3日(木)・4日(金) 9時から16時まで

・ところ 長崎会館(長崎市魚の町)

②病院実習

・とき 2月7日(月)から9日(水)まで 8時30分から16時30分まで

・ところ 各地区実習病院

▼対象者 未就業の人で①、②の全日程に参加できる人

または就業中の人で①の全日程の講義を受けたい人

▼募集人数 40人

▼受講料 無料

▼申込期限 1月20日(木)まで

▼申し込み・問い合わせ先 県看護協会(☎0957-8060)