

# 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)

▼対象者 市内在住で40歳以上

日時	内容
11月5日(金) 9:00~12:00	・講話「知っとく! 高血圧予防のコツ」 ・運動「無理なく気持ちよく続ける運動」 ・調理実習「簡単! バランス食と減塩①」
11月12日 9:00~12:00	・講話「メタボリックシンドローム予防について」 ・調理実習「簡単! バランス食と減塩②」

▼日程および内容

血管を若く、健康に保つには、高血圧を予防することが大切です。血圧が高い状態が続くと血管が傷み、脳梗塞や心筋梗塞のリスクを高めます。日常生活で血圧を上げにくくするコツを見つけて健康ライフを送りませんか。

## 血管いきいき教室 ～高血圧予防教室～

▼参加費 無料

▼開催日と内容  
・毎月第2月曜日: 赤ちゃんのお風呂の入れ方、妊婦疑似体験など  
・毎月第4月曜日: 調理実習 ※予約が必要です

▼開催日と内容  
・毎月第2月曜日: 赤ちゃんのお風呂の入れ方、妊婦疑似体験など  
・毎月第4月曜日: 調理実習 ※予約が必要です

## 両親学級

妊娠中の過ごし方についての学習や赤ちゃんの抱き方、お風呂の入れ方などの体験、妊婦体験キットを利用した妊娠後期の体にかかる負担などの体験ができます。

上の人 ※高血圧治療中の人で参加希望の場合は相談してください

※原則として、両日参加可能  
な人

▼講師 島原市食生活改善推進員協議会  
▼参加費 無料  
▼申込期限 10月15日(金)まで  
▼申込方法 市保健センター  
へ電話で申し込んでください

## 10月は臓器移植普及推進月間です

～あなたの意思で助かる命、  
つながる命があります～

全国には重度の病気となり移植でしか根治しないと診断された人のうち、移植希望登録をされている人が現在約1万2千人居ます。

移植医療は善意の提供があって成り立つものですが、日本では臓器の提供者が少ないので、実際に移植を受けることができる人は年間1～2%にとどまっています。

### 臓器移植法が改正されました

臓器移植法が改正され、平成22年1月17日から臓器を提供する意思表示を併せて、親族に対し臓器を優先的に提供する意思を書面に表示できるようになりました。また、平成22年7月17日からは本人の臓器提供の意思が不明な場合も、家族の承諾があれば、臓器提供ができるようになりました。



### 臓器提供意思表示カード

※裏面に臓器提供について署名が必要です

### ●問い合わせ先

(社)日本臓器移植ネットワーク  
☎0120-78-1069

## 胃がん検診を受けましょう!

●対象者 市内に住所を有する40歳以上の人で職場検診のない人

※食道・胃・大腸の手術をした人、大腸疾患などの持病がある人やお茶や水を飲むとよくおせる人、高齢者の人などは、集団検診ではなく医療機関で受診してください

### ●場所および日程

日 程	会 場	受付時間
10月4日(月)・12日(火)	市保健センター	8:30~ 10:30
10月5日(火)・6日(水)・7日(木)	白山公民館	
10月13日(水)・14日(木)・15日(金)	市医師会館	
10月18日(月)・19日(火)・20日(水) 25日(月)・26日(火)	森岳公民館	
10月27日(水)・28日(木)	杉谷公民館	
10月29日(金)、11月1日(月)・2日(火)	安中公民館	
11月4日(木)・5日(金)	市農村環境改善センター	
11月8日(月)・9日(火)・10日(水) 11日(木)・12日(金)・15日(月)	有明保健センター	

●検査方法 胃部X線検査(バリウム)

●自己負担金 500円(後日、納入通知書を送付します)

※70歳以上の人や後期高齢者医療制度の被保険者、市民税非課税世帯は無料