

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)

麻しん(はしか)・風しん (三日はしか)の予防接種

平成18年度より、麻しん風しん混合ワクチン(MRワクチン)による2回接種が始まりました。感染予防やはしかの流行を防ぐためにも、接種期間内に早めに受けるようにしましょう。

※平成20年より2回目の予防接種を受ける機会として、第3・4期に相当する人も予防接種を受けることになりました

▼対象者

- ・第1期…1歳から2歳未満の人
 - ・第2期…平成16年4月2日から平成17年4月1日までに生まれの人
 - ・第3期…平成9年4月2日から平成10年4月1日までに生まれの人
 - ・第4期…平成4年4月2日から平成5年4月1日までに生まれの人
- ▼ところ 県内予防接種実施医療機関
- ※かかりつけの病院に予約をして受けてください
- ▼接種期間
- ・第1期…2歳の誕生日の前

日まで

- ・第2～4期…平成23年3月31日まで

▼接種料金 接種期間内は無料

▼持参するもの 母子健康手帳、予診票

認知症研修会

認知症に関する正しい情報を学ぶための研修会が開催されます。

▼とき 8月25日(水) 18時45分から21時まで

▼ところ 有明総合文化会館

▼内容 講演「認知症の本人と家族が安心して暮らしていくために」(永田久美子先生)

▼参加費 無料

▼申込方法 8月11日(水)までに、電話で申し込んでください

▼申し込み・問い合わせ先 県南保健所(☎63289)

思春期保健対策研修会

不登校に関する講演や体験談の発表などの研修会を行います。

▼とき 8月16日(月) 13時

30分から17時まで

▼ところ 有明総合文化会館

▼内容 講演「不登校における家族支援について」(宮田雄吉先生)

・家族の立場から(体験談)

・支援者の立場から「NPO法人 フリースペースふきのとうの取り組み」

▼申込方法 8月6日(金)までに、電話で申し込んでください

▼申し込み・問い合わせ先 県南保健所(☎63289)

看護力再開発講習会

▼研修日程

①講義および演習

・とき 9月9日(木)・10日(金) 9時から16時まで

・ところ ながさき看護センター(諫早市永昌町)

②病院実習

・とき 9月13日(月)から15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 未就業で①、②の全日程に参加できる人または就業中で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 8月25日(水)まで

▼申し込み・問い合わせ先 県看護協会(☎0957-8060)

暮らしと健康の無料相談会

経済・生活問題を理由とした自殺の割合が多いことから県で多重債務者などに対して無料相談会を開催します。

▼とき 平成22年8月から平成23年3月(1月を除く)までの第2木曜日 13時から16時まで

▼ところ ハローワーク島原

▼問い合わせ先 県南保健所 地域保健課保健福祉班(☎63289)

妊娠中の人へ

魚介類は、良質なたんぱく質や豊富な栄養素を含み、バランスの良い食事には欠かせないものです。しかし、一部の魚介類には水銀が多く取り込まれている場合があり、このような魚介類を妊娠中に極端に多く食べ過ぎると、水銀

がお腹の赤ちゃんに影響を与える可能性があります。食事を取るときは、バランスの良い食生活を心掛けましょう。

詳しくは、厚生労働省のホームページにも記載されています。

注意が必要な魚介類と摂取量		特に注意を必要としないもの
水銀を多く含む魚介類	1週間に食べてもよい量	キハダマグロ、 ビンナガマグロ、 メジマグロ、 ツナ缶、サケ、 アジ、サバ、 イワシ、サンマ、 タイ、ブリ、 カツオ など”
バンドウイルカ	10g 程度	
コビレゴンドウ	40g 程度	
キンメダイ、メカジキ、クロマグロ、メバチ、エッチュウバイカイ、ツチクジラ、マッコウクジラ	切り身1切れ (80g 程度)	
キダイ、マカジキ、ユメカサゴ、クロムツ、ミナミマグロ、ヨシキリザメ、イシイルカ	切り身2切れ (160g 程度)	

