

小児用肺炎球菌ワクチンおよび インフルエンザb型(H1N1 ・ヒブ)ワクチン接種再開 のお知らせ

平成23年3月5日より予防接種の一時見合わせとなっていた、小児用肺炎球菌ワクチンおよびヒブワクチンについて、3月24日に専門家会議が実施され、検証された結果、ワクチン接種と死亡例の間に、直接的な明確な死亡との因果関係は認められないことと、また、同時接種に起因する重篤な副反応の増加は認められないことから、特に安全上の懸念は認められないと判断されました。この審議結果を受け、4月1日から接種再開となりましたのでお知らせします。

新型インフルエンザ (A/H1N1) ワクチン接種事業について

平成22年度から実施していた新型インフルエンザ(A/H1N1)ワクチン接種事業は、平成23年3月31日で終了しました。今後、新型インフルエンザ(A/H1N1)は、通常の季節性インフルエンザ対策に移行します。

なお、平成23年4月1日以降、インフルエンザワクチンを接種し、健康被害が生じた場合は、新型インフルエンザ予防接種による健康被害救済の対象となりません。

ポリオ(急性灰白髄炎) 予防接種のお知らせ

ポリオは「小児まひ」とも呼ばれ、主に四肢の麻痺をおこす恐れのある病気で、人から人へ感染します。感染しないために予防接種が有効です。また、ポリオは2回投与が必要です。今までに1回投与を受けた人は、今回2回目の投与を受けましょう。

- ▼対象者 生後3カ月から7歳未満の人
- ※なるべく1歳6カ月までに済ませましょう
- ※今回初めて対象になる人には、通知します
- ▼実施日および場所
- ・市保健センター 5月10日(火)・17日(火)・20日(金)
- ・有明保健センター 5月13日(金)

- ▼受付時間 13時10分から13時40分まで
- ▼接種費用 無料
- ▼持参品 母子健康手帳、予防票

5月第4週は「肝臓週間」 「肝臓は、あなたが聞いてみなければ、何も言わない」 重要な臓器

肝臓は体の中で一番大きく、とても重要な臓器です。肝臓では、2500億個の細胞が日々血液の解毒や栄養分の貯蔵などを行い、あなたの体を健康に保っています。

沈黙の臓器

例えば肝炎になっても、肝臓はなかなかSOSを出しません。あなたが「体がだるい」と気付くころには、その肝臓はかなりの重症になっている可能性があります。

早期発見・早期治療

肝炎の原因であるウイルスは、検査をすることで分かります。肝炎ウイルスに感染していても、適切な健康管理・治療で肝炎から肝硬変や肝がんが悪化するのを予防することができます。よって早期発見、早期治療が重要です。※肝炎のほとんどは、肝炎ウ

イルスによって起きる「ウイルス性肝炎」です
問い合わせ先
長崎県医療政策課(☎095-895-2466) または市保健センター(☎64-7713)

ウォーキング教室の開催 「歩いて健康づくり」

- ▼とき 5月26日(木)、6月9日(木)・30日(木)、7月14日(木)、9月22日(木)、10月27日(木) 9時30分から11時30分まで
- ▼ところ 杉谷公民館
- ▼対象者 市内在住の40歳から74歳までの人
- ▼内容

- ・長崎大学准教授 中垣内真樹先生(体育科学博士)による健康アップのためのウォーキング、楽しく続けられるウォーキングの秘訣についての講話および実践
- ・市内巡りウォーク
- ▼持参品 タオル、飲み物
- ▼募集人数 30人
- ▼申込期間 5月2日(月)から5月20日(金)まで
- ▼申し込み先 市保健センター

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ます。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がけましょう。

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
バンドウイルカ	10g程度	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
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)	

5月 休日の お医者さん 歯医者さん

■ 当番医 診療時間午前9時～午後6時

■ 当番歯科医 診療時間午前9時～正午

日	医療機関	電話番号
1日(日)	魚住医院 城内一丁目	63-2286
	いとう整形外科 広馬場町	61-0110
	愛野診療所 雲仙市愛野町	36-0009
	植木歯科医院 白山町	62-3765
3日(火)	坂本内科医院 親和町	63-4641
	原田形成整形外科医院 片町	64-3939
	愛野記念病院 雲仙市愛野町	36-0015
	渡部歯科医院 下川尻町	63-1750
4日(水)	くすのきクリニック 有明町大三東	68-5500
	山口外科胃腸科医院 大手原町	62-3200
	愛野記念病院 雲仙市愛野町	36-0015
	大田歯科医院 大下町	62-7407
5日(木)	喜多内科医院 弁天町二丁目	62-5101
	西村クリニック 下川尻町	62-0888
	愛野記念病院 雲仙市愛野町	36-0015
	松藤歯科 北安徳町	62-7355
8日(日)	おかもと内科 柏野町	65-0500
	宮田小児科医院 上の原二丁目	62-5045
	酒井外科胃腸科医院 宮の町	62-6655
	松尾胃腸科外科医院 雲仙市国見町	78-1000
15日(日)	泉歯科医院 南島原市深江町	72-2066
	しろたに内科クリニック 北門町	65-0222
	稲田整形外科医院 片町	62-6355
	梅津医院 雲仙市国見町	78-5156
22日(日)	前川歯科医院 南島原市深江町	72-2055
	池田病院 湖南町	62-5161
	水田小児科医院 親和町	62-7177
	いとう整形外科 広馬場町	61-0110
29日(日)	本田医院 雲仙市国見町	78-2768
	前川歯科医院 南島原市市津町	72-3117
	八尾病院 城内一丁目	62-5131
	原田形成整形外科医院 片町	64-3939
6月5日(日)	佐藤医院 雲仙市国見町	78-5555
	土井歯科クリニック 雲仙市吾妻町	38-6400
	林内科医院 津町	62-6657
	山口外科胃腸科医院 大手原町	62-3200
6月12日(日)	太田整形外科 雲仙市国見町	78-5413
	朝永歯科医院 雲仙市吾妻町	38-3030

※都合により変更することがあります

健康しまばら21

今月のテーマ

受けて安心！特定健診

～年に一度は体のメンテナンスを～

健康 up 大作戦

特定健診とは？

内臓脂肪が原因で起こるメタボリックシンドロームを早期に見つけ、改善するための健康診断です。メタボリックシンドロームを改善すると、生活習慣病を予防することができます。自身の健康状態を知るための大切な健診で、病気の予防だけでなく、病気の早期発見・治療にも役立ちます。



▼対象者 40歳から74歳までの人

※加入している医療保険ごとに実施します

▼健診内容

・問診、診察
・身体計測（身長、体重、腹囲）
・血圧測定
・血液検査（血糖、脂質、肝機能）
・尿検査（尿たんぱく、尿糖）

※貧血検査、心電図検査、眼底検査が行われる場合もあります

生活習慣病は内臓脂肪が原因

食べ過ぎや飲み過ぎ、運動不足、喫煙などの不健康な生活習慣を続けると内臓に脂肪がたまりやすくなります。内臓脂肪は、



高血圧や脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病を起こします。それらは自覚症状がないまま進行し、血管が硬くもろくなり、心臓病や脳卒中などを起こす原因となります。

特定健診の結果は、生活習慣と深く関係しています。このような状態を起こさないために、毎年健診を受け、身体の状態を知り、生活習慣を見直すことが大切です。

特定保健指導を利用しよう

特定健診の結果、生活習慣病の危険が高い人を対象に食事や運動など生活改善のための支援を行います。自身の健康を見直し、将来、健康で過ごすためにぜひ利用しましょう。



来月は「歯の健康」について紹介します。

健康テレホンサービス

TEL 0120-555-203
フリーダイヤルが開設されました

5月	月	足のふらつき
	火	圧迫骨折
	水	ワクチンを打つのを忘れたら
	木	扁桃腺腫瘍
	金	認知症の新しい診断と治療
	土・日	男性の更年期