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）

おやこの食育教室の開催 ～おやこdeクッキング～

▼日程および場所
・8月1日(月)　9時30分から13時まで　市保健センター
・8月5日(金)　9時30分から13時まで　有明保健センター
▼対象者　小学生およびその保護者
▼内　容　親子で料理を行います
▼講　師　島原市食生活改善推進員協議会
▼参加費　無料
▼持参品　エプロン
▼募集人数　親子20組
▼申込期間　7月1日(金)から7月25日(月)まで
▼申し込み・問い合わせ先　市保健センター

アレルギー教室

市では、食物アレルギーがある子どもを持つ保護者を対象に、アレルギー教室を開催しています。この教室では、同じアレルギーの子どもを持つ親同士の情報交換や調理実習を行っています。
育ち盛りの子どもの栄養が偏らないように、毎日の献立に苦労していませんか。
そのような悩みを持つ人は気軽に相談してください。
▼とき　7月12日(火)、11月8日(火)、平成24年3月13日(火)　10時から12時30分まで
▼ところ　市保健センター
▼持参品　エプロン、三角巾、母子手帳、アレルギー検査の結果
▼申込方法　開催日の前日までに電話で申し込んでください
※子どもと一緒に参加できます

こころの健康相談

ひきこもりがち、気分の落ち込みが続く、眠れない、家族への暴力、聞こえないはずの声が聞こえる、どうしても多量飲酒をしてしまうなどで悩んでいる人の相談を受け付けます。

精神科医師による相談
毎週火曜日　14時から17時30分まで（要予約）

保健師・作業療法士・社会福祉士による相談
毎週月曜から金曜日　9時から17時30分まで

予約・問い合わせ先　県南保健所地域保健課（☎62−3289）

ひきこもり家族教室の開催

▼とき　7月27日(水)から12月21日(水)の間の全6回　13時30分から16時まで
▼ところ　県南保健所
▼対象者　ひきこもりの人を抱えている家族
▼申込期限　7月8日(金)まで
▼参加費　無料
▼申し込み・問い合わせ先　県南保健所地域保健課（☎62−3289）

7月は「愛の血液助け合い運動」月間です

献血は、たくさんの人の善意により支えられています。そして、一人一人の温かな心が多くの尊い命を救っています。皆さんのご協力をお願いします。
■献血は毎月第2金曜日に実施しています
10:00～12:00　島原市役所
13:30～15:30　ダイエー島原店
※このほか市内各所でも献血を行っています
■問い合わせ先　市保健センター（☎64−7713）

40歳以上の国保・後期高齢者の人は特定健康診査・健康診査を受けましょう!

対象者には受診に必要な受診券を送付していますので、受診するときは受診券と保険証（国民健康保険または後期高齢者医療）および介護保険証（持っている人のみ）を持参してください。受診料は無料です。

①集団健診（日程および会場）

とき	受付時間	会場	とき	受付時間	会場
7月　1日(金)	13:00～14:00	市保健センター	7月13日(水)	13:00～14:00	杉谷公民館
7月　3日(日)	9:30～10:30		7月14日(木)	13:00～14:00	市農村環境改善センター
7月　5日(火)	9:30～10:30 13:00～14:00		7月15日(金)	13:00～14:00	
7月　6日(水)	13:00～14:00	安中公民館	7月17日(日)	9:30～10:30	有明保健センター
7月　7日(木)	13:00～14:00		7月19日(火)	13:00～14:00	
7月　8日(金)	13:00～14:00		7月20日(水)	9:30～10:30 13:00～14:00	
7月12日(火)	13:00～14:00	杉谷公民館	7月22日(金)	13:00～14:00	市保健センター

②個別健診
11月30日（水）までに、事前に市内各医療機関へ予約し、受診してください
■問い合わせ先　市保健センター（☎64-7713）

健康 up 大作戦

健康しまばら21

今月のテーマ

がん検診を受けましょう!
～受けて得するがん検診～

2人に1人ががんになる時代

日本の死因第一位が悪性新生物であることはご存じでしょうか。現在、2人に1人が、がんにかかる危険があると言われ、がんは他人ごとではない病気です。

男性でかかるがんの第一位は胃がん、第二位大腸がん、第三位肺がんで、女性では第一位乳がん、第二位大腸がん、第三位胃がんです。また、がんは男女とも50歳代くらいから増加し、高齢になるほど高くなります。

島原市の現状

平成21年に島原市で亡くなった575人のうち165人（28・7%）が、がんで亡くなっています。肺がん・大腸がん・胃がんが全体の半数を占めていますが、これらは検診により早期に発見することができます。

受診率	長崎県	島原市	県内順位（21市町中）
肺がん	21.3%	24.9%	13位
大腸がん	15.5%	15.9%	16位
胃がん	12.3%	10.4%	16位
子宮がん	32.0%	43.5%	5位
乳がん	26.8%	40.8%	5位

平成22年度がん検診受診率（暫定版）

しかし、この3つのがん検診の受診率は他のがん検診と比べ低いのが現状です。

検診を受けよう!

がん検診は早期発見・早期治療を目的にしています。皆さん、検診の重要性を理解しながらも、「忙しい」「たまたま受けてない」「健康に自信がある」「まだ、そういう年じゃない」などの理由で受けていない人も多いのではないでしょうか。2人に1人が、がんになる時代です。早期のがんは自覚症状がないため、知らないうちにがんが進行してしまいます。そのため、健康な人が検診を受けることが重要です。

がん検診では、がんやがん以外の疾患が発見され、治療につながっています。また、検診によりがんを発見した人は、検診以外で発見した人に比べて、のちの生存率が高くなっています。あなたの健康は家族の安心につながります。年に一度は必ず、がん検診を受けましょう。

来月は「バランスのとれた食事」についてです。

7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
3日(日)	柴田長庚堂病院	中堀町	64-1111
	いとう整形外科	広馬場町	61-0110
	長田医院	雲仙市瑞穂町	77-3622
	徳永歯科医院	雲仙市国見町	78-3105
10日(日)	松岡病院	江戸丁	62-2526
	原田形成整形外科医院	片町	64-3939
	よこた医院	雲仙市瑞穂町	77-2000
	小嶺歯科医院	雲仙市国見町	78-2366
17日(日)	木下内科医院	中野町	64-5851
	山口外科胃腸科医院	大手原町	62-3200
	安藤病院	雲仙市吾妻町	38-2152
	松井歯科医院	有明町大三東	68-0011
18日(月)	かわはら内科胃腸科医院	坂上町	62-5413
	いとう整形外科	広馬場町	61-0110
	有明保養院	雲仙市愛野町	36-0153
	森元歯科クリニック	有明町大三東	68-0017
24日(日)	魚住医院	城内一丁目	63-2286
	酒井外科胃腸科医院	宮の町	62-6655
	愛野記念病院	雲仙市愛野町	36-0015
	松本歯科医院	有明町大三東	68-3872
31日(日)	坂本内科医院	親和町	63-4641
	石橋こどもクリニック	新町一丁目	65-0008
	稲田整形外科医院	片町	62-6355
	松本医院	雲仙市愛野町	36-0053
	末吉歯科	有明町大三東	68-0150
8月7日(日)	くすのきクリニック	有明町大三東	68-5500
	西村クリニック	下川尻町	62-0888
	中村眼科医院	雲仙市愛野町	36-1060
	清水歯科医院	亀の甲町	63-4848

※都合により変更することがあります

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

7月	月	酸素ボンベを持ち歩かなければならなくなったら
	火	自宅でできるリハビリ
	水	夏の子どもの事故
	木	蜂に刺されたときの対処法
	金	災害とPTSD
	土･日	高齢者の頻尿