

生活習慣病予防講座 楽しく動いておいしく食べて 「わっかわっか島原」

高血圧、脂質異常などの生活習慣病予防の健康講座を開催します。健康づくりのためぜひご参加ください。

- ▼とき 11月10日(木)・24日(木)、12月1日(木)・12日(月)、平成24年1月12日(木)、23日(月)、13時30分から15時まで
- ▼ところ 安中公民館
- ▼対象者 市内在住の40歳から74歳までの人
- ▼募集人数 20人(先着順)
- ▼申込方法 市保健センターへ電話で申し込んでください

ウォーキングサークル 参加者の募集

ウォーキングで健康づくりや仲間づくりをしてみませんか。

- ▼とき 毎週水曜・木曜日 10時から(雨天時は中止)
- ▼ところ 島原文化会館
- ※10月5日(水)は有明保健センター
- ▼持参品 水分補給の飲み物
タオル

そよがせのびろ(介護者の ごほうび)

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、介護者のつら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 ※1月は第3月曜日
- ▼ところ 市保健センター
- ▼対象者 在宅で介護している人
- ▼内容 介護食についての学習、座談会、楽にできる介護のコツなど

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。

- ▼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
- ▼とき 開催日の10時から
- ▼ところ 市保健センター

健康相談の開催

- ▼対象者 妊婦とその家族
- ▼参加費 無料

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、食生活に関する事などの相談に応じます。

- ▼とき 毎週水曜日 9時から11時まで
- ▼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

胃がん検診を実施します

市では、40歳以上の市民を対象とした胃がん検診(集団)を実施します。

- ※勤務先や医療機関などで健康診査ができる人は除く
- ※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、お茶や水を飲むとよくむせる人などは、集団検診でなく医療機関で受診してください

- 受付時間 8時30分から10時30分まで
- ※島原文化会館のみ、8時40分から10時40分まで
- 検査方法 胃部X線検査(バリウム)
- 自己負担金 500円(後日、納入通知書を郵送します)
- ※70歳以上の人や後期高齢者医療制度の被保険者および市民税非課税世帯は無料

■日程

会場	日付
市保健センター	10月4日(火)・11日(火)
白山公民館	10月5日(水)～7日(金)
医師会館	10月12日(水)～14日(金)
市農村環境改善センター	10月17日(月)・27日(木)
有明保健センター	10月18日(火)・20日(木)、11月2日(水)・4日(金)・7日(月)・10日(木)
島原文化会館	10月19日(水)・21日(金)・26日(水)・11月8日(火)・9日(水)
杉谷公民館	10月24日(月)・25日(火)
安中公民館	10月28日(金)・31日(月)、11月1日(火)

- 問い合わせ先 市保健センター (☎64-7713)
有明保健センター (☎68-5335)

聞いてみましょう♪ 乳がんのこと・検診のこと

県内で乳がんにかかった人の数は761人(平成19年)で、そのうち40～50歳代が約43%を占めています。乳がんを早い段階で発見するために、毎月の自己チェックやマンモグラフィなどの検診について学びましょう。

- とき 10月29日(土) 13時から16時まで
- ところ 有明総合文化会館
- 入場料 無料

時間	内容	講師
13:00	開会	
13:00～14:00	講演 「乳がんの知識について」	長崎大学病院 南恵樹 先生
14:20～15:00	講演 「乳がんの検診について」	長崎県放射線技師会 鬼塚千里 先生
15:20～16:00	体験談& ソプラノコンサート	ソプラノ歌手 牧野由美さん
16:00	閉会	

- 問い合わせ先 県南保健所地域保健課 (☎62-3289)

10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
2日(日)	松岡病院 江戸丁	62-2526
	稲田整形外科医院 片 町	62-6355
	長田医院 雲仙市瑞穂町	77-3622
	大岡歯科医院 弁天町一丁目	63-7616
9日(日)	木下内科医院 中野町	64-5851
	いとう整形外科 広馬場町	61-0110
	永吉医院 雲仙市吾妻町	38-2015
	大場歯科医院 浦田一丁目	62-4579
10日(月)	かわはら内科胃腸科医院 坂上町	62-5413
	石橋こどもクリニック 新町一丁目	65-0008
	原田形成整形外科医院 片 町	64-3939
	安藤病院 雲仙市吾妻町	38-2152
16日(日)	みなと歯科医院 中組町	63-1747
	魚住医院 城内一丁目	63-2286
	山口外科胃腸科医院 大手原町	62-3200
	有明保養院 雲仙市愛野町	36-0153
23日(日)	キタ忍歯科医院 湊 町	63-6711
	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
30日(日)	植木歯科医院 白土町	62-3765
	くすのきクリニック 有明町大三東	68-5500
	稲田整形外科医院 片 町	62-6355
	松本医院 雲仙市愛野町	36-0053
11日(木)	渡部歯科医院 下川尻町	63-1750
	坂本内科医院 親和町	63-4641
	酒井外科胃腸外科医院 宮の町	62-6655
	中村眼科医院 雲仙市愛野町	36-1060
	松藤 歯科 北安徳町	62-7355

※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

「特定健診・特定保健指導でメタボの予防・改善」

健康up 大作戦

メタボリックシンドロームとは



内臓脂肪型の肥満をベースに、高血圧・高血糖・脂質異常などが重複している状態を言います。メタボリックシンドロームの状態が続くと、動脈硬化が進行し、心臓病や脳卒中など命に関わる病気を引き起こします。また、糖尿病を悪化させ、合併症を引き起こしやすくなります。

ツクシンドローム該当者または予備群でした。**特定健診とは**
40歳～74歳の人を対象に、生活習慣病のリスクを高めるメタボリックシンドロームの予防と解消を目的にした健診です。
メタボリックシンドロームの危険性が高い人は特定保健指導の利用を
市では、特定健診の結果、将来、生活習慣病を発症するリスクが高いと判断された人には、リスクの程度に応じた、特定保健指導を実施しています。

保健師・管理栄養士などの専門家が個々人のライフスタイルに合わせて「健康づくりプラン」を提案します。内容は、メタボ予防のために無理なく、楽しく続けられるような生活の工夫(量・種類・太りにくい食べ方)の工夫などや、運動の紹介など生活習慣のアドバイスをしています。
特定保健指導の参加で体に変化
平成21年度島原市特定保健指導参加者の6カ月間の変化をみると、平均で体重が2kg、腹囲が13cm減少、血圧の低下がみられました。

・自分や家族の健康に注意するようにになり、体調はすぐよく良好
・体を動かせば気分が爽快になることがわかった
・食事、運動について気を配るようになり体調もよい
・減量して、以前着ていた洋服が入るようになった
・メタボが気になる人、そうでない人も年に一度は特定健診を受け、健康管理や生活習慣を見直す機会にしましょう。
また、特定保健指導の対象になった人は、保健指導を活用し、運動や食生活の改善で内臓脂肪を減らし、スリムなウエストと健康を手に入れましょう。

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

10月	月	臍 臓 炎
	火	臍 臓 腫 瘍
	水	子どもの救急シリーズ② 腹痛
	木	危険なホク口
	金	入れ歯の安定剤と洗浄剤の使い方
	土・日	生理痛の治療(月経困難症)