

糖尿病のつどい 聞いて、体験して、食べて、 糖尿病を予防・改善しよう

糖尿病は、薬だけでは血糖の管理が難しく、食生活や運動の改善が重要とされています。この機会に、栄養士や看護師、理学療法士などの専門スタッフの話、展示や試食を通して、糖尿病を予防・改善する食事や運動を体験してみませんか。

▼とき 11月13日(日) 9時

30分から13時まで

▼ところ 市保健センター

▼内容

・講演『糖尿病と食事』
管理栄養士 岡村智恵先生
・糖尿病食試食会(先着70人
費用500円)

※試食を希望する人は事前に
申し込んでください

・健康相談、栄養相談、運動
体験、血糖チェック

▼申込方法 市保健センター
へ電話で申し込んでくださ
い

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の持
つ親同士の情報交換や調理実
習を行っています。

アレルギーの子どもの育て
る親は、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るという
声を多く聞きます。

アレルギー食品を使わない
料理をみんなで試食しながら
ほっとできるひとときを過
しませんか。

▼とき 11月8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、
母子健康手帳、アレルギー

検査の結果

▼申込方法 11月7日(月)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

※次回は平成24年3月に開催
します

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、主に四肢のまひをお

こす恐れのある病気で、人か
ら人へ感染します。感染しな
いためには予防接種が有効で
す。また、予防接種は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
歳半未満の人

※なるべく1歳6カ月までに
済ませましょう

▼場所と実施日

・市保健センター：11月15日
(火)・25日(金)・29日(火)

・有明保健センター：11月18
日(金)

▼受付時間 13時10分から13
時40分まで(時間厳守)

▼接種料金 無料

▼通知 今回初めて対象に
なる人には通知をします

▼持参品 母子健康手帳、予
診票

もみじウォーキング 第3回市民ウォーキング

自然と景色を楽しみながら、
健康ウォーキングをしてみま
せんか。

▼とき 11月19日(土) 10時

から

▼集合場所 島原復興アリー

ナ正面玄関前

▼対象者 どなたでも参加で
きます

▼内容 1時間程度のウォ
ーキング

▼持参品 タオル、水分補給
用の飲み物

※雨天時は中止となります

※事故やけがのないよう、自
己管理のもとに参加してく
ださい

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。

健康づくりのために参加し
てみませんか。

▼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 40歳から74歳まで
の人

▼募集人数 20人

▼申込方法 市保健センター
へ電話で申し込んでくださ
い

乳幼児インフルエンザ予防
接種・指定医療機関の追加

10月1日から実施している
高齢者および乳幼児のインフ
ルエンザ接種事業について、
広報しまばら10月号に指定医
療機関を掲載しましたが、次
のとおり接種可能医療機関の
追加がありましたのでお知らせ
します。

乳幼児インフルエンザ予防接
種が可能な医療機関(追加分)

・わたなべ内科クリニック(☎

②1515)

そよかぜのつどい (介護者のつどい)

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、介護者のつどいを
開催しています。

▼とき 毎月第1月曜日
(1月は第3月曜日)

▼時間 13時30分から15時
まで

▼ところ 市保健センター

▼対象者 在宅で介護をして
いる人

▼内容 楽にできる介護と
リハビリのコツ、介護食づ
くり、座談会など

77

78

79

80

81

82

83

84

85

86

87

88

89

90

91

92

93

94

95

96

97

11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(木)	坂本内科医院 親和町	63-4641
	酒井外科胃腸科医院 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
6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
	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
13日(日)	大田歯科医院 大下町	62-7407
	しろたに内科クリニック 北門町	65-0222
	原田形成整形外科医院 片町	64-3939
	佐藤医院 雲仙市国見町	78-5555
20日(日)	土井歯科クリニック 雲仙市吾妻町	38-6400
	池田病院 湖南町	62-5161
	水田小児科医院 親和町	62-7177
	山口外科胃腸科医院 大手原町	62-3200
23日(水)	梅津医院 雲仙市国見町	78-5156
	瑞穂歯科医院 雲仙市瑞穂町	77-3770
	八尾病院 城内一丁目	62-5131
	西村クリニック 下川尻町	62-0888
27日(日)	本田医院 雲仙市国見町	78-2768
	ねぎ歯科医院 雲仙市瑞穂町	77-4182
	林内科医院 津町	62-6657
	酒井外科胃腸科医院 宮の町	62-6655
12月4日(日)	松尾胃腸科外科医院 雲仙市国見町	78-1000
	堺歯科医院 雲仙市国見町	78-2744
	内田医院 白山町	62-7733
	稲田整形外科医院 片町	62-6355
	太田整形外科 雲仙市国見町	78-5413
	徳永歯科医院 雲仙市国見町	78-3105

※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

運動の輪を広げよう!

健康 up 大作戦

木々の葉も色づき始め、すっかり秋本番となりました。みなさんはどんな秋を満喫していますか? 美味しい旬の食べ物を食べる、スポーツや読書など、さまざまな楽しみ方があることでしょ。

身体を動かしてみよう! 運動は血液の流れを良くし、脳細胞を刺激します。また、転倒・骨折を予防する効果もあります。普段の生活の中で、身体を動かす習慣をつけましょう。

有明町小原下公民館・小路公民館・神木公民館・浜西公民館・菅公民館・久原公民館・沖之尾公民館・温泉屋敷公民館・境ノ松公民館

参加希望者は市保健センターへ連絡してください。人とのつながりを作ろう! 転倒予防教室や余暇活動に参加することは、脳を活性化させる良い機会です。人と付き合ひ、会話を交わしたり、ボランティア活動やクラブに参加するのもよいでしょう。

秋の景色を見てみよう! 刺激のない毎日を送っていると、意欲が低下し、しだいに脳も衰えてしまいます。高齢者の場合は、やがて「寝たきり」や「認知症」につながるおそれがあります。一歩外に出て、視覚・聴覚・皮膚感覚を使って、たくさん刺激を受けましょう。木々の紅葉や道端に咲く花を見るのもいいでしょう。

転倒予防教室もお勧めです 市では、おおむね65歳以上の人を対象に、転倒予防体操普及リーダーの協力を得ながら転倒予防体操「まだまだガマダス体操」を行っています。一人では長続きしない体操も、みんなですると楽しくできます。

〈実施場所〉 市保健センター、安中公民館、市農村環境改善センター、 参加者の体力測定の結果から体力の維持や向上がみられ、「身体が楽になった」と体操の効果を実感する人も多いようです。

また、仲間ができて、毎回会つのを楽しみにしている人もいます。参加希望者は市保健センターへ連絡してください。人とのつながりを作ろう! 転倒予防教室や余暇活動に参加することは、脳を活性化させる良い機会です。人と付き合ひ、会話を交わしたり、ボランティア活動やクラブに参加するのもよいでしょう。

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

11月	月	あな どれ ない 脂 肪 肝
	火	寝 ち が い
	水	子どもの救急シリーズ③せき
	木	お 年 寄 り の 中 耳 炎
	金	舌 痛 症 (舌 の 痛 み)
	土・日	包茎一手術しなくても治る? -