

心と体のリフレッシュ 健康運動教室

みんなで楽しく心地良い汗をかいて、冬場の運動不足を解消しませんか。初心者の人にも簡単にできる運動です。気軽に参加してください。

▼とき 1月24日(火)、2月6日(月)、2月20日(月)、2月28日(火)、3月5日(月)、3月22日(木)
13時30分から15時まで

▼ところ 市保健センター
▼対象者 40歳から70歳までの人

▼募集人員 30人(先着順)

▼内容 ストレッチ、サーキット運動(筋トレ、有酸素運動)、スクエアステップなど

▼申込期限 1月17日(火)まで

▼持参品 水分補給の飲みもの、タオル

▼申し込み・問い合わせ先 市保健センター



血管いきいき教室 「糖尿病予防教室」

糖尿病の指標である血糖値やHbA1cは、市の特定健診において高血圧に次いで多くの人に高い数値がみられています。少し高めや正常なうちに予防、改善しておくことでその後の合併症のリスクなどが減少します。

この機会に糖尿病の予防に取り組んでみませんか。

簡単に予防できる方法を運動と食事の両面から一緒に学んで、日常の生活に活かしましょう。

▼とき 1月31日(火) 9時30分から14時30分まで(受付は9時から)

▼ところ 市保健センター

▼対象者 糖尿病予防などに関心がある人

▼内容

①糖尿病について(講話)

②糖尿病予防の食事(調理実習)

③糖尿病を予防する運動(実践)

▼講師 市食生活改善推進員

▼参加費 無料

▼定員 30人(先着順)

▼持参品 エプロン・三角巾・筆記用具

▼申込期限 1月20日(金)まで

▼申込方法 市保健センターへ電話で申し込んでください

がん検診無料クーポン券 「クーポン券を使って 受診はお済みですか」

市では、がんの早期発見・早期治療につなげることを目的として、特定の年齢に達した人へ「子宮頸がん」、「乳がん」、「大腸がん」の検診料無料クーポン券を送付しています。

まだ、クーポン券を使用しているの受診をしていない人は、ぜひこの機会に受診してください。

▼対象者

・子宮頸がん：20・25・30・35・40歳(平成23年4月1日現在で上記年齢に達している女性)

・乳がん：40・45・50・55・60歳(平成23年4月1日現在)

在で上記年齢に達している女性)

・大腸がん：40・45・50・55・60歳(平成23年4月1日現在で上記年齢に達している男女)

▼クーポン券使用期限 平成24年2月29日(木)まで

高齢者および乳幼児の インフルエンザワクチン 接種事業



平成23年10月1日から高齢者および乳幼児を対象にインフルエンザワクチン接種の一部公費負担事業を実施しています。実施期間は平成24年2月29日までとなっています。

で、接種を希望する人は実施期間内に接種してください。

また、対象者のうち生活保護世帯の人は無料で接種することが出来ます。ただし、事前に福祉保健総務グループで発行した証明書を、接種日に

医療機関へ提出する必要があります(接種後の償還払いではありません)。詳しくは、広報しまばら10月号および市ホームページをご覧ください。

そよかせのこころ (介護者のこころ)

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。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) 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、座談会など



1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)	喜多内科医院 弁天町二丁目	62-5101
	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
	清水歯科医院 亀の甲町	63-4848
2日(月)	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
	愛野記念病院 雲仙市愛野町	36-0015
	まつおデンタルクリニック 北門町	65-0233
3日(火)	木下内科医院 中野町	64-5851
	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
	高城歯科クリニック 先魁町	64-6480
8日(日)	木下内科医院 中野町	64-5851
	酒井外科胃腸科医院 宮の町	62-6655
	永吉医院 雲仙市吾妻町	38-2015
	喜多歯科医院 中町	62-4725
9日(月)	わたなべ内科クリニック 中安徳町	62-1515
	稲田整形外科医院 片町	62-6355
	安藤医院 雲仙市吾妻町	38-2152
	吉田歯科医院 上の町	62-5026
15日(日)	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
	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
22日(日)	まき歯科 上新丁一丁目	64-5077
	魚住医院 城内一丁目	63-2286
	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
29日(日)	はらぐち歯科医院 上の町	62-4361
	坂本内科医院 親和町	63-4641
	山口外科胃腸科医院 大手原町	62-3200
	松本医院 雲仙市愛野町	36-0053
2月5日(日)	宮崎歯科医院 萩原二丁目	62-1180
	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
	いなだ歯科 加美町	62-2901

※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

病気に負けない体づくり
～感染症を予防しましょう～

健康 up 大作戦

寒さが身にしみる季節になりましたが、皆さんは風邪などひいていませんか。

風邪やその他の病気を予防するためには、免疫力（生体防御機能）を高める事が大切です。

免疫力を高めるために

- 生活習慣を見直しましょう
- ・適度な運動を行う
- ・十分な睡眠をとる
- ・ストレスをためない
- ・禁煙・節酒
- ・よく笑う
- など、生活習慣を見直すことで免疫力が高まります。
- 食事を工夫しましょう
- バランスの取れた食事を取ることが体を丈夫にし、免疫

を高めまます。また、生姜などが温まる食品や抗酸化作用のある食品（ポリフェノールやビタミンA・ビタミンC・ビタミンEなどが含まれる食品）を食事に取り入れることも免疫力を高めるために有効です。

○予防接種を受けましょう

日常生活の工夫のほかに、予防接種を行うことも免疫力を高める一つの方法です。予防接種を行うことで、体の中に病原体に対する抗体をつくり、病気を予防することができまます。

特に、免疫力が低いとされる高齢者や乳幼児は、予防接種を行い免疫をつけることで

病気の感染・発病予防や、重症化予防につなげることができまます。

予防接種は予防接種法に基づく定期の予防接種と、予防接種法に基づかない任意の予防接種があります。また、予防接種は接種回数や接種間隔、接種時期が決められていますので注意しましょう。

特に、麻しん・風しんの予防接種は平成18年度から接種回数が2回になっています。現在、就学前の1年間にあたる幼児、中学1年生および、高校三年生で2回目の接種がまだ済んでいない人は、感染・流行予防のために早めに予防接種を受けるようにしましう。

病気に負けないために

日常生活での心がけとして、インフルエンザなどの流行時期に人混みの多い場所への外出を控える

・外出時にはマスクを着用する

・帰宅時には手洗い・うがいを行い、手指消毒をする

などの工夫も大切です。

また、人がいる方を向いて咳やくしゃみをしない（咳エチケット）ことや、嘔吐下痢症などの感染性の排泄物を処理するときには、手袋を使い、汚物処理に気をつけるなど、人にうつさない、病原体を広げない配慮も大切です。

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

1月	月	若い人の心筋梗塞
	火	首のヘルニア
	水	口タウウイルスでうろたえないために
	木	しもやけて知っていますか？
	金	心理的要因がかかわる痛み
	土・日	知らないうちに進む腎不全