

「からだの学習会」

自分や家族の健康のために「からだ」の勉強をしてみませんか。お医者さんがわかりやすく病気の予防について話します。

参加を希望する人は予約が必要ですが。

▼対象者 市内在住者

▼内容

・動脈硬化を予防しよう
日時：2月15日(水) 13時15分から15時まで

講師：わたなべ内科クリニック 渡邊剛士 先生

・腎臓病を予防しよう
①日時：2月16日(木) 13時15分から15時まで

②日時：2月17日(金) 18時45分から20時30分まで

講師：前田医院 前田兼徳先生

※①・②は同じ内容です

▼ところ 市保健センター(霊南二丁目)

▼参加費 無料

▼予約・問い合わせ先 市保健センター

日本脳炎の予防接種

日本脳炎の予防接種について

て、平成23年度は次の人に対して、積極的勧奨(通知)を再開しています。接種がまだ済んでいない人は、早めに受けましょう。

▼積極的勧奨対象者

・3歳(平成20年4月2日～平成21年4月1日生まれ)になる人

・4歳(平成19年4月2日～平成20年4月1日生まれ)で追加接種対象となる人

・第一期未接種の9歳および10歳(平成13年4月2日～平成15年4月1日生まれ)になる人

▼積極的勧奨対象者以外で接種が可能な人

・生後6カ月以上7歳半未満の人

・特例対象者(平成7年6月1日～平成19年4月1日生まれの人)に該当する人

※接種を希望する人は説明書と予診票を市保健センターへ取りに来てください

麻しん(はしか)・風しん(三日はしか)の予防接種

平成18年度から、麻しん風しん混合ワクチン(MRWワクチン)の2回接種が始まりま

した。感染予防や流行を防ぐためにも、接種期間内に早めに受けましょう。

※平成20年度から、2回目の予防接種を受ける機会として第3・4期に相当する人も予防接種の対象者になりました

▼対象者

・第1期：1歳以上2歳未満の人

・第2期：平成17年4月2日生まれ～平成18年4月1日生まれの人

・第3期：平成10年4月2日生まれ～平成11年4月1日生まれの人

・第4期：平成5年4月2日生まれ～平成6年4月1日生まれの人

▼実施場所 県内予防接種実施医療機関

※かかりつけの病院に予約をして受けてください

▼接種期間

・第1期：2歳の誕生日の前日まで

・第2～4期：平成24年3月31日まで

▼接種料金 接種期間の間は無料です

▼持参品 母子健康手帳、予診票

※予診票を紛失した人は、市保健センターまたは有明保健センターへ取りに来てください

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ので、接種を希望する人は実施期間内に接種をしてください。

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でき、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してください(接種後の払い戻しはできません)。

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。

届けよう！あなたの気持ち
献血にご協力ください



「はたちの献血」キャンペーンが2月29日まで実施されています。

献血は、たくさんの方の善意によって支えられています。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。

献血への温かいご支援とご協力をお願いします。

献血実施日

毎月第2金曜日

・10時から12時まで 市役所

・13時30分から15時30分まで

ダイエー島原店

このほかにも随時、献血を実施しています。日程など詳しい内容については、市保健センター、または、長崎県赤十字血液センター(☎095-843-3331)へ。

2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	
5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
	いなだ歯科	加美町	62-2901
11日(土)	喜多内科医院	弁天町二丁目	62-5101
	酒井外科胃腸科医院	宮の町	62-6655
	愛野診療所	雲仙市愛野町	36-0009
	寺田歯科診療所	新町二丁目	62-4427
12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
	稲田整形外科医院	片町	62-6355
	佐藤医院	雲仙市国見町	78-5555
19日(日)	みやざき歯科	湖南町	62-7300
	しろたに内科クリニック	北門町	65-0222
	いとう整形外科	広馬場町	61-0110
	梅津医院	雲仙市国見町	78-5156
26日(日)	大岡歯科医院	弁天町一丁目	63-7616
	池田病院	湖南町	62-5161
	水田小児科医院	親和町	62-7177
	原田形成整形外科医院	片町	64-3939
3月4日(日)	本田医院	雲仙市国見町	78-2768
	大場歯科医院	浦田一丁目	62-4579
	八尾病院	城内一丁目	62-5131
	山口外科胃腸科医院	大手原町	62-3200
	松尾胃腸科外科医院	雲仙市国見町	78-1000
	みなと歯科医院	中組町	63-1747

※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

2月	月	痰の色にご注意を
	火	もやもや病
	水	子どもの胸の痛み
	木	のどの詰まった感じ
	金	子どもの歯の手入れ
土・日	外陰部のいぼ (尖圭コンジローム)	

健康しまばら21

今月のテーマ

ストレスとうまく付き合う方法 ～あなたのこころは元気ですか～

健康 大作戦 UP

ストレス＝悪なの？

ストレスは悪なのかというと、そうとも限りません。

ストレスが全くない状態では、免疫力の低下、自律神経機能の異常などを引き起こすことが分かっています。適度なストレスがあるからこそ、気持ちに張りを与えたり、自律神経を安定させたり、刺激的で充実した人生を過ごすことができるのです。

しかし、ストレスがたまった状態が長く続けば、心身のバランスを崩し、精神面だけでなく身体的にもトラブルが生じることがあります。

① 食事 ストレスとうまく付き合う

家族や友人と一緒に

体に良いものをバランスよく

食べましょう。ビタミンやミネラルが不足するとイライラや不安を招きやすくなります。朝食抜きや食べ過ぎにも注意しましょう。

② 安眠 よく眠ることは手軽

なりラックス方法です。安眠できる環境を整えて、質の良い眠りを確保しましょう。

③ 趣味・スポーツ 自分なり

の趣味やスポーツを見つけ、仲間たちと一緒に楽しみましょう。特にスポーツは、ストレスに対する抵抗力を高め、気分転換にもつながります。

④ 入浴・マッサージ 入浴す

ることで全身の血行が良く

あなたのストレス度をチェックしましょう

項目	チェック	項目	チェック
1 頭がすっきりしない		11 ぼーっとすることが多い	
2 甘い物が好きだったのに食べられなくなった		12 目がしょぼしょぼする	
3 眠れない日が続いている		13 めまいを起こすことがある	
4 急に息苦しくなった		14 前の日の疲れが残っている	
5 何だかイライラする		15 意味もなく不安である	
6 手の平や脇によく汗をかく		16 気がつくとかか食べている	
7 家にもることが増えた		17 最近会話が少なくなった	
8 仕事や家事が手につかない		18 風邪をひきやすくなった	
9 肩こり頭痛がひどくなった		19 遅刻や欠勤が増えた	
10 立ちくらみがする		20 酒の量が増えた	

チェック数	判定
0～5個	正常範囲です。
6～10個	ストレス度がちょっと高いようです。たまには仕事や家事を休んでのんびりしましょう。
11～15個	ストレス度がかなり高く、いろいろな症状が出てきています。早めに休養をとって、家族や友人、専門家に相談しましょう。
16～20個	心身ともに相当疲れています。ただちに休養し、心療内科や精神科を受診してください。

※このストレスチェックでは、おおよそのストレスの傾向はつかめますが、あくまでも自己チェックの域を出ないものですので、より精度の高い分析を行うためには専門家による総合的な判定を受けるようにしましょう

なり、代謝が活発になって心身の緊張がほぐれます。また、ストレッチやマッサージで力を抜き、ゆったりすることも効果的です。

大切なのはストレスとうまく付き合っていくことです。自分なりのストレス解消法を見つけ、こころも体も元気に過ごしましょう。