

ウォーキングサークル 参加者募集

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 毎週水曜日と木曜日 10時から

※雨天時は中止になります

▼ところ 島原文化会館

※4月4日(水)はひょうたん池公園

▼持参品 水分補給の飲み物、タオル

定期予防接種における 保護者以外の同伴について

保護者以外の人が同伴する場合
合には委任状が必要です

定期予防接種を受ける場合、原則、保護者の同伴が必要です。特段の理由により保護者の同伴ができず、祖父母などの保護者以外の人が同伴をする場合には、委任状が必要となります。委任状は事前に記入し、接種日に予診票と一緒に予防接種実施医療機関へ提出してください。

委任状は市保健センターまたは有明保健センター、市内予防接種実施医療機関で配布

しています。また、市ホームページからダウンロードできますので利用してください。

「保護者のサイン」について
各予防接種の予診票の中にある予防接種の効果や目的、副反応などを理解したうえで接種を希望することの同意を伺う「保護者のサイン」の欄は、同伴している保護者または代理人の氏名を記入してください。

転倒予防教室

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。気軽に参加してください。

▼実施場所 市保健センター、安中公民館、三合農村環境改善センター、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・甘木公民館・久原公民館・沖之尾公民館・温泉屋敷公民館・境ノ松公民館

▼実施時間 13時30分から15時まで(月1回程度)

▼内容 血圧チェック、ま

だまだガマダス体操、レクリエーションなど

▼参加費 無料

※参加希望者は市保健センターへ連絡してください。詳しい日程をお伝えします

婦人検診



市では、市医師会指定の医療機関で婦人検診を実施しています。

なお、70歳以上の人や後期高齢者医療制度の被保険者、市民税非課税世帯および生活保護世帯は無料です。

子宮頸がん検診

▼対象者 市内に住所を有する20歳以上の女性

▼検診内容 頸部、頸体部

▼負担金

・頸部 700円

・頸体部 1000円

乳がん検診

▼対象者 市内に住所を有する30歳以上の女性

▼検診内容 視触診と超音波

▼負担金 500円

麻しん(はしか)・風しん(三日はしか)の 予防接種を受けましょう

平成18年度より、麻しん風しん混合ワクチン(MRワクチン)による2回接種が始まりました。感染予防やはしかの流行を防ぐためにも、接種期間内に早めに受けるようにしましょう。

平成20年より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を受けることになりました。

▼対象者

- ・第1期…1歳から2歳未満の人
- ・第2期…平成18年4月2日生まれ～平成19年4月1日生まれの人
- ・第3期…平成11年4月2日生まれ～平成12年4月1日生まれの人
- ・第4期…平成6年4月2日生まれ～平成7年4月1日生まれの人

※かかりつけの病院に予約を医療機関

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25年3月31日まで

▼接種料金 接種期間中は無料

▼持参する物 母子健康手帳、予診票

そよかぜのこころ (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、介護食づくり、リフレッシュ体操、座談会など

4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)	柴田長庚堂病院 中堀町 64-1111
	原田形成整形外科医院 片町 64-3939
	永吉医院 雲仙市吾妻町 38-2015
	松藤歯科 北安徳町 62-7355
8日(日)	松岡病院 江戸丁 62-2526
	山口外科胃腸科医院 大手原町 62-3200
	長田医院 雲仙市瑞穂町 77-3622
	愛野歯科口腔外科クリニック 雲仙市愛野町 36-7110
15日(日)	木下内科医院 中野町 64-5851
	西村クリニック 下川尻町 62-0888
	安藤病院 雲仙市吾妻町 38-2152
	田口歯科医院 雲仙市愛野町 36-3131
22日(日)	わたなべ内科クリニック 中安徳町 62-1515
	土井外科胃腸科医院 中町 62-6305
	愛野ありあけ病院 雲仙市愛野町 36-0153
	畑中歯科医院 雲仙市愛野町 36-3535
29日(日)	かわはら内科胃腸科医院 坂上町 62-5413
	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
	寺田歯科医院 雲仙市愛野町 36-2322
30日(月)	魚住医院 城内一丁目 63-2286
	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
5月3日(木)	朝永歯科医院 雲仙市吾妻町 38-3030
	坂本内科医院 親和町 63-4641
	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
	愛野記念病院 雲仙市愛野町 36-0015
	土井歯科クリニック 雲仙市吾妻町 38-6400

※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
TEL 095-826-5511

4月	月	不整脈の治療（アブレーション）
	火	新しい心臓蘇生法
	水	出血しやすい病気「血友病」
	木	爪の病気
	金	歯科の訪問診療—なぜ入れ歯をいれるの？
	土・日	不妊治療

健康しまばら21

今月のテーマ

産後のママのメンタルヘルス

健康up 大作戦

妊娠・出産・育児と、ママの心と体にはさまざまな変化が訪れます。目には見えにくい心の健康にも目を向けましょう。ママ自身を大切にすることが赤ちゃんの伸びやかな成長につながります。

産前産後の変化

妊娠中はおなかの中で成長する赤ちゃんを守り、出産に適応するため、また、産後は赤ちゃんを元気に育てるために女性の体はいろいろな変化を経験します。

① ホルモン分泌の急激な変化

女性ホルモンのバランスが大きく変わり、母乳が出たり、産前の体に戻したりと、心と体が変化についていけず不調

を感じる場合があります。

② 生活リズムが赤ちゃん中心に

睡眠不足や慣れない世話が長く、楽しい反面疲れがたまってしまふことがあります。

③ 本能の芽生え…ママは小さく

無防備なわが子を守るためにピリピリしたり、感情的になったり知らないうちに緊張を感じています。それは母親としての愛情や自覚の表れ。悪い変化ではありません。

落ち込んで元気が出ない、いつもと違う、そんな気持ちの変化に気づいたら…

① マタニティブルーズ…産後、

気持ちの揺れが激しくなることをマタニティブルーズとい

います。産後のさまざまな変

化が影響して情緒が不安定になっ

てくる状態で、気分が沈みやすくなる、感情の起伏が

激しくなるなど決して珍しいことでは

ありません。こういった時は、

う時は、心配しすぎずのんびり過

ごしましょう。赤ちゃんの世話や新しい生活に慣れていくうちに自然に解消されていく

ものです。周囲の人にも理解してもらい、あまり気にせず

に過ぎしましょう。

② 不安定な状態が1カ月以上

続く、症状が強い時は産後うつ

のことも…産後うつは長引

いたり症状が深刻になったり

する心の病気です。治療法が

あり、早期に見えれば改善も早

くなるので、不安定な状

態からなかなか抜け出せない

ような時はクリニックなどで

相談してみましよう。

気分を楽にするヒント

なにもかも1人で抱え込ま

ないで、まわりの人にも上手

に頼りましよう。

健康テレホンサービス

TEL 0120-555-203
TEL 095-826-5511

4月	月	不整脈の治療（アブレーション）
	火	新しい心臓蘇生法
	水	出血しやすい病気「血友病」
	木	爪の病気
	金	歯科の訪問診療—なぜ入れ歯をいれるの？
	土・日	不妊治療

健康には、家族の理解や相談手が重要です。市保健センタ―では、家庭訪問や乳幼児相談を行っています。気軽に相談してください。