

ポリオの予防接種

厚生労働省では、不活化ポリオワクチンを平成24年秋に導入することを目指して取り組みが進められています。

不活化ポリオワクチンが導入されるまで、ポリオワクチンの接種を待つ人が増えると、免疫を持たない人が増え、ポリオが流行する危険性があります。ポリオワクチンを接種することが、ポリオを予防する唯一の方法ですのでワクチン接種を控えないようにしてください。

高齢者肺炎球菌予防接種の助成を実施しています

平成24年度から高齢者肺炎球菌ワクチン接種助成事業（任意予防接種）を実施しています。

▼対象者

・市内に住所があり、申請日に70歳以上の人で、過去5年の間に肺炎球菌の予防接種を受けたことがない人

※肺炎球菌予防接種に対して、健康保険等の適応がない人

▼助成方法 申請書を受付窓口で記入し、提出してください。

申請後、審査を行い、助成となる場合には対象者決定通知書と予診票を郵送します（助成不可となった場合は、対象者非該当通知書）。対象者決定通知書と予診票が届いた後、市内予防接種実施医療機関へ予約をして接種をしてください。できるだけ、かかりつけの医療機関で受けましょう。

▼自己負担金 5000円

※生活保護世帯の人は「生活保護受給証明書」の提出があれば無料で接種できます

※助成は生涯のうち1回です

▼申請期間 平成25年1月末日まで（接種実施期間は、平成25年3月末日まで）

▼受付窓口 市保健センター、有明保健センター、保険・健康増進グループ（保険班）、有明支所、三会出張所

▼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、これまで特例対象者のうち、第1期の不足分がある9歳および10歳へ積極的勧奨（通知）を再開していましたが、平成24年度は第1期

分の不足分がある8歳の人にも積極的勧奨（通知）が再開されることになりました。

平成24年度の積極的勧奨（通知）の対象者は次のとおりです。

積極的勧奨対象者

- ・3歳（平成21年4月2日～平成22年4月1日生まれ）になる人
- ・4歳（平成20年4月2日～平成21年4月1日生まれ）になる人で追加接種対象となる人
- ・第1期の不足分がある8歳、9歳および10歳（平成14年4月2日～平成17年4月1日生まれ）になる人

また、積極的勧奨（通知）は行っていないませんが、次の人も接種できます。

- ・生後6カ月～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

ウォーキング教室参加者募集

森岳地区の自然や歴史を楽しみながら、ウォーキングで健康づくりをしませんか。

▼とき 5月25日（金）、6月8日（金）、6月28日（木）、7月25日（水）、9月28日（金）、10月24日（水）

9時30分から11時30分まで

▼ところ 島原文化会館

▼対象者 40歳から74歳まで

▼募集人数 30人（先着順）

▼内容

・中垣内真樹先生（長崎大学准教授・体育科学博士）による健康づくりウォーキングの講話および実践

・市内巡りウォーキング

▼申込期限 5月18日（金）まで

▼持参品 水分補給用の飲み物、タオル

▼申し込み・問い合わせ先 市保健センター

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、毎週木曜日 10時から

※雨天時は中止になります

▼ところ 島原文化会館

※5月2日（水）は島原復興アリーナ

▼持参品 水分補給用の飲み物、タオル

5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
	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	0957-36-0015
	土井歯科クリニック	雲仙市吾妻町	0957-38-6400
4日(金)	くすのきクリニック	有明町大三東	68-5500
	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
	愛 野 記 念 病 院	雲仙市愛野町	0957-36-0015
	瑞 穂 歯 科 医 院	雲仙市瑞穂町	0957-77-3770
5日(土)	喜 多 内 科 医 院	弁天町二丁目	62-5101
	山口外科胃腸科医院	大手原町	62-3200
	愛 野 記 念 病 院	雲仙市愛野町	0957-36-0015
	ね ぎ 歯 科 医 院	雲仙市瑞穂町	77-4182
6日(日)	お か も と 内 科	柏 野 町	65-0500
	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	0957-36-1060
	境 歯 科 医 院	雲仙市国見町	78-2744
13日(日)	しろたに内科クリニック	北 門 町	65-0222
	土井外科胃腸科医院	中 町	62-6305
	愛 野 診 療 所	雲仙市愛野町	0957-36-0009
	徳 永 歯 科 医 院	雲仙市国見町	78-3105
20日(日)	池 田 病 院	湖 南 町	62-5161
	酒井外科胃腸科医院	宮 の 町	62-6655
	松尾胃腸科外科医院	雲仙市国見町	78-1000
	小 嶺 歯 科 医 院	雲仙市国見町	78-2366
27日(日)	八 尾 病 院	城内一丁目	62-5131
	稲田整形外科医院	片 町	62-6355
	梅 津 医 院	雲仙市国見町	78-5156
	松 本 歯 科 医 院	有明町大三東	68-3872
6月3日(日)	林 内 科 医 院	津 町	62-6657
	いとう 整 形 外 科	広馬場町	61-0110
	本 田 医 院	雲仙市国見町	78-2768
	末 吉 歯 科	有明町大三東	68-0150

※都合により変更となる場合があります

小児の日曜診療所 ☎63-0202 (受付時間のみ)

※必ず電話受付後、来院をお願いします

- 対象者 中学生以下の小児（内科疾患のみ）
- 診療場所 長崎県島原病院小児科外来室
- 診療時間 土曜日の18:00～日曜日の17:00
- 受付時間 土曜日の17:30～日曜日の16:30

健康テレホンサービス



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

5月	月	アレルギー体質について
	火	足の痛みと靴の選び方
	水	マイコプラズマ肺炎
	木	乗り物酔い
	金	高齢者の不眠症
6月	土・日	高齢者の性生活

健康UP大作戦

健康しまばら21

今月のテーマ

暮らしの中に取り入れよう ～ながら運動のススメ～

運動不足を解消し、生活習慣病を予防・改善したいと意識込んで運動を始めてみても、三日坊主に終わった経験はありませんか？また、思い立ったその日から実行というのはなかなか難しいものです。

下記の例を参考に、気軽にできる運動から始めてみましょう。

「運動を日常の習慣とつなぐためのステップ」

- ①生活のなかで体を動かす機会がないかを探そう
- ②その機会を利用して、毎日体を動かそう
- ③運動を生活のなかに取り込んで習慣化を目指そう

「ながら運動のススメ」

運動を習慣化するための方法として、仕事や家事などをしながら行う「ながら運動」を紹介します。ぜひ、実践してみてください。

「運動を続けると現れる効果」

高血圧・脂質異常症・糖尿病を始めとした生活習慣病の予防・改善に役立ちます。さらに全身の筋肉をバランスよく使う運動は、脂肪をよく燃やし、疲れにくい体をつくることができます。

「ながら運動」なら、思い立ったときに気軽にでき、時間や天気の影響を受けずに実行できます。まずは、10分でも体を動かしてみましょう。

「その場ウォーキング」 効果：全身運動、疲れにくい体を作る

背筋を伸ばし、お腹に力を入れてへこませ、手を前後に大きく振り、ひざを高くあげながら、その場で歩く。

「その場足の巻き上げ歩き」 効果：バランス力、冷え・むくみ予防



足を肩幅に開き、背筋を伸ばし、お腹に力を入れてへこませ、かかとをおしりにあてるように、左右交互に素早く足を後ろに巻き上げる。

実践シーン

- キッチン
- テレビ
- 電話

一度に行う目安

1秒に1歩のテンポで
60秒（60歩）

1日に行う目標

3回（約3分）

「イスウォーク」 効果：転倒予防、冷え・便秘予防



イスに浅く座り、お腹をギュッとへこませ、両手でイスの座面の横を軽くつかみ、左右交互にひざを上げ下げする。

実践シーン

- デスクワーク
- テレビ
- 歯磨き ●電話

一度に行う目安

1秒に1歩のテンポで
60秒（60歩）

1日に行う目標

5回（約5分）