

## 転倒予防教室 参加者募集

市では、転倒骨折予防のための体操教室を実施しています。教室に参加して、みんなで楽しく体を動かしませんか。

▼対象者 おおむね65歳以上の人  
※健康上の問題で医師から運動制限を受けていない人

▼ところ 森岳公民館

▼日程と内容 教室は7月から毎月1回開催。12月以降も継続して自主活動で実施します

・1回目 7月11日(水)：講話「転倒・骨折予防について」、体力測定、転倒予防体操

・2回目 8月8日(水)：体力測定

結果説明、転倒予防体操

・3回目 9月12日(水)：みんなでできるレクリエーション、転倒予防体操

・4回目 10月10日(水)：講話「低栄養と骨粗しょう症の予防食」、転倒予防体操

・5回目 11月14日(水)：みんなでできるレクリエーション、転倒予防体操

▼時間 13時30分から15時30分まで

▼持参品 タオル、飲み物

▼申込方法 6月22日(金)までに市

保健センターへ電話で申し込んでください

## 予防接種を受けましょう

予防接種は、病気に対する免疫力を高め、病気の発症や重症化を予防する効果があります。

まだ受けていない予防接種があれば、早めに受けるようにしましょう。

## 予防接種を受ける時の注意点

### ▼接種前

①予防接種を受ける前に、説明書をよく読みましょう

②接種対象年齢や接種間隔をよく確認しましょう

③個別接種の場合は、事前に医療機関へ予約をしましょう。できるだけかかりつけ医で受けるようにしましょう

④予約の際には、何の予防接種を受けるのか、正しく医療機関へ伝えましょう

⑤保護者が同伴できない場合には委任状を準備しましょう(委任状については市保健センターへ問い合わせてください)

### ▼接種当日

①子どもの体調を確認しましょう

②予防票と母子健康手帳を忘れないようにしましょう

いようにしましょう

③受けようとする予防接種の種類や回数が間違っていないか確認しましょう

④予防票の記入漏れがないか確認しましょう

### ▼接種後

①約30分間は、子どもの体調変化がないか観察しましょう

②母子健康手帳の記録を確認しましょう

③次の予防接種のスケジュールを確認しましょう

## 大腸がん検診

近年、がんの中でも男女問わずに増えているのが、大腸がんと肺がんです。

大腸がん検診は、採便した容器を医療機関に提出するだけの負担の少ない検査です。

毎年受けるようにしましょう。

▼対象者 40歳以上の市民

▼受付期間 6月1日(金)から11月30日(金)まで

▼受付場所 市保健センター、有明保健センター、結核・肺がん検診実施会場、市医師会指定医療機関

▼費用 600円(70歳以上の)

人、後期高齢者医療制度被保険者、市民税非課税世帯は無料)

## 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。

## 秋波ウォーキングサークル

▼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

※6月6日(水)は市保健センター

のぎくウォーキングサークル

▼とき 7月6日(金) 9時30分

▼ところ 有明保健センター

※雨天時も実施します

## HIV検査の実施

HIV(エイズ)抗体検査を実施します。検査は匿名で受けられますが、事前予約が必要です。

▼実施日 6月5日(火) 14時から

20時まで

▼ところ 県南保健所

▼費用 無料

▼申し込み・問い合わせ先 県南保健所 (☎②3289)

■ 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(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
10日(日)	末吉歯科 有明町大三東	68-0150
	内田医院 白山町	62-7733
	原田形成整形外科医院 片 町	64-3939
17日(日)	佐藤医院 雲仙市国見町	78-5555
	松井歯科医院 有明町大三東	68-0011
	わたなべ内科クリニック 中安徳町	62-1515
24日(日)	山口外科胃腸科医院 大手原町	62-3200
	松本内科医院 雲仙市国見町	65-3333
	森元歯科クリニック 有明町大三東	68-0017
7月1日(日)	貴田病院 有明町大三東	68-0040
	西村クリニック 下川尻町	62-0888
	太田整形外科 雲仙市国見町	78-5413
7月1日(日)	清水歯科医院 亀の甲町	63-4848
	柴田長庚堂病院 中堀町	64-1111
	土井外科胃腸科医院 中 町	62-6305
	前田内科胃腸科医院 雲仙市瑞穂町	77-3089
	まつおデンタルクリニック 北門町	65-0233

※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

6月	月	長引く咳(せき)
	火	首の血管の狭窄症の手術
	水	子どもの食物アレルギー
	木	眼がかすむ
	金	口呼吸と口腔・全身の関係
	土・日	女性頻尿 その① 原因は?

## 今月のテーマ 6月4日～10日は歯の衛生週間です

はみがきはじょうぶなからだの  
だいっぽ  
今年の「歯の衛生週間」の標  
語です。山形県の小学1年生、  
熊谷心平くんが考えてくれました。  
抜歯原因の1位は歯周病(歯  
ぐきの病気)です。むし歯と違  
い、歯周病はほとんど痛みも無  
く進行し、気になりだしたらす  
でに重症の歯周病ということが  
少なくありません。また最近こ  
の歯周病は口の中だけではなく、  
全身に影響を及ぼすことがわか  
ってきました。歯の衛生週間を  
機会に、健康で長生きという目  
標をお口の健康を通して考えて  
みてはいかがでしょうか。

80歳になっても20本以上の自  
分の歯を保とうという運動です。  
今では、国民の4人に1人が8  
020達成者です。8020達  
成者は健康状態が良好なことが  
分かってきています。歯をよく  
磨いてお口の健康を保つことは  
とても大切なことです。さらに  
もうひとつ、忘れてはいけない  
大切なことは「よく噛んで食べ  
る」ということです。  
ひとくち30回噛むことを目標  
に、ゆっくりと良く噛む食習慣  
を身につけようという運動です。  
よく噛んで食べることは、食  
べ物を飲みこみやすくするだけ

でなく、食べ物がおいしくなっ  
たり、消化・吸収を助けたり、  
健康に役立つ効果があるというあ  
ります。よく噛むことで、肥満  
の予防、脳の発達、がん予防も  
期待できます。そこで、子ども  
のころから、よく噛んで食べる  
習慣を身につけることが大切で  
す。食事やおやつに噛みごたえ  
のある食べ物を取り入れましょ  
う。また、よく噛んで食べるこ  
とは大人になっても大切です。  
P M T C  
歯医者さんで行う専用の機器  
を用いた歯のクリーニングのこ  
とです。「むし歯」や「歯周病」  
を予防し、よく噛める歯を保つ  
ためには、歯みがきなどのセル

フケアに加え歯科医師や歯科衛  
生士などの専門家によるサポー  
トも重要になります。どんなに  
丁寧にみがいても、残ってしま  
う汚れがあるものです。少なく  
とも年に1～2回は、かかりつ  
けの歯科医院に相談して、歯科  
健診や歯のクリーニングを受け  
ましょう。  
一般にみがき残しが多いとこ  
ろは、①歯と歯ぐきの境目②奥  
歯の後ろ側・奥歯のかみ合う面  
③前歯の裏側などです。歯ブラ  
シに加えてデンタルフロス(糸  
ようじ) 歯間ブラシなどの補助  
清掃用具の活用と、フッ化物や  
殺菌成分が配合された歯磨き剤  
などの使用をお勧めします。

むし歯と歯周病には、なりやすい場所があります。

