

食事をおいしく、 楽しく食べて健康アップ 食育イベントの開催

毎月、19日は『食育の日』です。
「一緒に食べる人がいる」ことは、
食事をおいしくするスパイスです。
島原市食生活改善推進員協議会では、
みんながつどい・語らいながら
食事をする場を提供し、ココロ
もカラダもいきいきと健康に暮ら
せる環境づくりをお手伝いします。
今回は、その第1弾として「FOD
D×HEALTH(食と健康)
イベント」を開催します。保健師
による血圧測定・健康相談のほか、
食生活改善推進員による健康料理
の試食、食事のバランスを良くす
るコツ、塩分測定などを行います。
◆とき 9月19日(水) 10時から
13時まで
◆ところ サンプラザ万町
◆内容 血圧測定・健康相談、
健康料理の試食、塩分測定・食
事バランスチェック

楽しく動いて健康アップ 「健康運動教室」

長崎大学の中垣内真樹先生を講
師に迎え、体力づくり、健康づく

り、脳を活性化させる楽しい健康
づくり運動を紹介します。初心者
でもできる運動ですので、ぜひ参
加してみてください。

◆とき 10月12日(金)・22日(月)、
11月2日(金)・21日(水)、12月3日
(月)・17日(月) 14時から15時30分
まで

◆ところ 有明保健センター

◆対象者 40歳から70歳までの人

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

◆募集人数 30人(先着順)

◆持参品 水分補給の飲み物、タ
オル

◆申込方法 市保健センターへ電
話で申し込んでください



不活化ポリオワクチンの 接種が始まります

平成24年9月1日から、ポリオ
の予防接種は不活化ワクチンへ切
り替わります。

◆対象者 生後3月から生後90月
に至るまでの間にあり、ポリオ

の予防接種が完了していない人

◆接種回数

・未接種者…初回3回
・生ワクチン1回接種者…初回2
回

・任意での不活化ポリオワクチン
接種者…残りの初回接種分

※追加接種に関しては、現段階で
は効果や安全性などを調査中で
あり、定期予防接種の取り扱い
となっておりません。定期予防接
種となり次第、お知らせします

◆接種間隔

・初回接種…20日以上の間隔をあ
ける

◆接種場所 市内予防接種実施医
療機関

※事前に予約をしてください

◆接種費用 無料

◆持参品 予防票・母子健康手帳
※対象者へは個別通知をしていま
すので、予防接種を受ける前に
同封のお知らせをよくご覧くだ
さい

高齢者肺炎球菌予防接種 の助成

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 市内に住民票があり、
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
康保険などの適応がない人

◆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(助成不可の
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受けて
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

■ 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
2日(日)	池田病院 湖南町	62-5161
	原田形成整形外科医院 片町	64-3939
	松尾胃腸科外科医院 雲仙市国見町	78-1000
9日(日)	大岡歯科医院 弁天町一丁目	63-7616
	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
16日(日)	中村眼科医院 雲仙市愛野町	36-1060
	大場歯科医院 浦田一丁目	62-4579
	内田医院 白山町	62-7733
17日(月)	西村クリニック 下川尻町	62-0888
	本田医院 雲仙市国見町	78-2768
	みなと歯科医院 中組町	63-1747
22日(土)	林内科医院 津町	62-6657
	水田小児科医院 親和町	62-7177
	土井外科胃腸科医院 中町	62-6305
23日(日)	佐藤医院 雲仙市国見町	78-5555
	キタ忍歯科医院 湊町	63-6711
	たかお循環器科・内科 加美町	62-6300
30日(日)	石橋こどもクリニック 新町一丁目	65-0008
	酒井外科胃腸科医院 宮の町	62-6655
	太田整形外科 雲仙市国見町	78-5413
	植木歯科医院 白山町	62-3765
	柴田長庚堂病院 中堀町	64-1111
	稲田整形外科医院 片町	62-6355
	松本内科医院 雲仙市国見町	65-3333
	渡部歯科医院 下川尻町	63-1750
	貴田病院 有明町大三東	68-0040
	いとう整形外科 広馬場町	61-0110
	前田内科胃腸科医院 雲仙市瑞穂町	77-3089
	大田歯科医院 大下町	62-7407

※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

9月	月	手足のしびれー内科の立場から
	火	手足のしびれー整形外科の立場から
	水	子どもの膀胱炎（ぼうこうえん）
	木	目のトレーニングで視力回復しますか
	金	躁病（そうびょう）
	土・日	尿が出にくくなる薬の話

健康UP大作戦

健康しまばら21

今月のテーマ

特定健診を受けよう

～9月は特定健診推進強化月間です～

メタボリックシンドロームに着目した特定健診

メタボリックシンドローム（以下メタボ）は内臓脂肪型肥満をベースに、血圧高値・脂質異常・高血糖のうち2項目以上が該当している状態です。

メタボを放置すると、高血圧や脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病から動脈硬化を進行させます。そして、心臓病や脳卒中などの命に係わる病気の引き金になります。

生活習慣病は、ほとんどの場合、自覚症状がないまま進行します。特定健診は、生活習慣病の予防、早期発見の良機です。まだ、健診を受

けていない人は、ぜひ受診してください。
健診でメタボの危険性がある
と判定されたら特定健診の結果、メタボの危険性があると判定された人
には、保健師や管理栄養士などの専門スタッフがメタボの予防・解消のため、個人の生活リズムや習慣に合わせた食生活や運動などのアドバイスを行う特定保健指導を実施しています。健康的な生活習慣を身につけるため、ぜひ利用してください。
(保健指導参加者の声)
・自分に合った食事の量やみそ汁の味の濃さがわかり勉強

強になった。

・野菜の大切さがわかり、野菜を多くとるようになった。

・毎日ウォーキングをするようになった。になり、体重・腹囲が減った。体調がよくなり便秘も改善した。

・膝の痛みがあったが、自分にあった運動を教えてもらい、膝の痛みが改善した。

受診率65%を目指して
特定健診実施中平成23年度の特定健診受診率は42・8%（見込み）で、対象者のうち半数以上が受診していませんでした。
市では、40歳以上の国民健康保険加入者を対象に、11月

平成22年度島原市特定健診の結果

☆特定健診受診率 36・8%

(長崎県内で第9位)

☆メタボ該当者 21・1%

(長崎県内で第1位)

☆メタボ予備群 10・4%

(長崎県内で第19位)

☆HbA1c(糖尿病検査項目)が高い人

12・2% (長崎県内で第1位)

末まで特定健診を実施しています。健診費用は無料です。

1年に1回は健診を受け、健康管理や生活を見直す機会にしましょう。

詳しくは、市保健センターへ問い合わせてください。