

二種混合の予防接種

二種混合 (ジフテリア・破傷風混合)

第2期は、幼児期に接種した三種混合の免疫を高めるために受ける予防接種です。対象者のうち、まだ接種が済んでいない人は、早め受けるようにしましょう。

▼対象者 11歳以上13歳未満の人

▼接種期限 13歳の誕生日の前々日まで

▼接種回数 1回

▼実施医療機関 県内予防接種実施医療機関

※かかりつけの医療機関へ事前に予約をしてください

▼費用 接種期間中は無料

▼持参品 母子健康手帳、予防票

※予防票を紛失した場合は、保健センターで再交付ができます。再交付の際には、必ず母子健康手帳を持参してください

麻疹・風しんの予防接種

今年度、近畿・関東地方で「風しん」が発生しています。まだ接種が済んでいない人は、早め受けるようにしましょう。

▼対象者

・第1期…1歳～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

▼接種期間と回数

・第1期…2歳の誕生日の前日までに1回

・第2～4期…平成25年3月31日までに1回

▼実施医療機関 県内予防接種実施医療機関

※かかりつけの医療機関へ事前に予約をしてください

▼費用 接種期間中は無料

▼持参品 母子健康手帳、予防票

特定の血液製剤により

肝炎ウイルスに感染した人へ

出産や手術における大量出血などの際に、特定の血液製剤を投与されたことによって、C型肝炎ウイルスに感染した人に、給付金を支給する制度があります。

詳しくは、厚生労働省のホームページ、または相談窓口(☎01

2015091002 平日の9時30分～18時)へ。

ウォーキングサークル

参加者募集

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

▼ところ 島原文化会館

▼持参品 飲料水・タオル

※10月3日(水)は市保健センター集合です

のぎくウォーキングサークル

▼とき 10月5日(金) 9時30分

▼ところ

有明保健センター

▼持参品 飲料水・タオル

※雨天時もあります

さるいてみゆう会

▼とき 10月4日(木) 9時から

▼ところ 杉谷公民館

▼持参品 飲料水・タオル・弁当

そよかぜのつどい

(介護者のつどい)

日ごろの介護の苦労話や悩ま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 在宅で介護している人

▼内容 楽にできる介護のコツ、介護食づくり、座談会など

糖尿病のつどい

入場無料
(試食は有料)

糖尿病は目や腎臓など全身に重篤な合併症をもたらします。この機会に糖尿病の予防、コントロール、改善について考えてみませんか。今回は、糖尿病と上手に付き合う日常生活の過ごし方について学びます。ぜひ、ご家族も一緒に参加してください。

◆とき 10月21日(日) 9時30分から13時まで

◆ところ 市保健センター

◆内容

- ・講演「きいてみんしゃい! HbA1cってなあに?」 糖尿病療養指導士(看護師) 山口裕子先生
- ・糖尿病食試食会(事前に申し込みが必要です。先着70人、費用500円)
- ・健康相談、栄養相談、運動体験、血糖チェック

◆申し込み・問い合わせ先 市保健センター



糖尿病食

10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
7日(日)	松岡病院 江戸丁	62-2526
	稲田整形外科医院 片町	62-6355
	よこた医院 雲仙市瑞穂町	77-2000
	松藤歯科 北安徳町	62-7355
8日(月)	木下内科医院 中野町	64-5851
	宮田小児科医院 上の原二丁目	62-5045
	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
	寺田歯科医院 雲仙市愛野町	36-2322
14日(日)	わたなべ内科クリニック 中安徳町	62-1515
	西村クリニック 下川尻町	62-0888
	永吉医院 雲仙市吾妻町	38-2015
	堺歯科医院 雲仙市国見町	78-2744
21日(日)	かわはら内科胃腸科医院 坂上町	62-5413
	土井外科胃腸科医院 中町	62-6305
	安藤病院 雲仙市吾妻町	38-2152
	徳永歯科医院 雲仙市国見町	78-3105
28日(日)	魚住医院 城内一丁目	63-2286
	酒井外科胃腸科医院 宮の町	62-6655
	愛野ありあけ病院 雲仙市愛野町	36-0153
	小嶺歯科医院 雲仙市国見町	78-2366
11月3日(土)	坂本内科医院 親和町	63-4641
	水田小児科医院 親和町	62-7177
	稲田整形外科医院 片町	62-6355
	愛野記念病院 雲仙市愛野町	36-0015
	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

10月	月	悪心・嘔吐がみられたら
	火	外傷の最近の手当
	水	無菌性髄膜炎
	木	唇の荒れ
	金	顎関節症
	土・日	性感染症による多彩な症状

健康UP大作戦

健康しまばら21

今月のテーマ 慢性腎臓病（CKD）をご存じですか？

「新たな国民病」成人の8人に1人が慢性腎臓病
日本の腎臓病患者は年々増加傾向にあり、成人の8人に1人が慢性腎臓病であることが明らかになっていきます。腎臓は一度機能が低下すると、もとに戻りにくい臓器です。そのため、慢性腎臓病が進行し重症化すると、人工透析が必要になります。全国で透析治療を受けている人は年々増加し、平成21年末には約29万人が透析治療を受けています。また、慢性腎臓病は、脳卒中や心筋梗塞などになるリスクを高めます。

近年、新たに透析治療を始める原因の第1位は糖尿病性腎症です。
慢性腎臓病の合併症の一つで、全体の約4割を占め、増加傾向にあります。
慢性腎臓病（CKD：Chronic Kidney Disease）とは
①尿異常（特に蛋白尿）や血液検査などで腎臓に明らかな障がいがある状態。または、②腎臓のろ過機能（GFR）が60未満に低下している。この①、②いずれか、または両方が3カ月以上続いた状態をいいます。
※GFR（推算糸球体ろ過量）：腎臓が老廃物を排泄する能力を示す数値

慢性腎臓病の自覚症状は？
慢性腎臓病は自覚症状が無いまま進行します。「だるさ」「めまい」「むくみ」などの症状がでる頃には、腎臓の働きが低下し、重症化が進んでいます。
慢性腎臓病になりやすい人
慢性腎臓病の発症には、悪い生活習慣（暴飲暴食・運動不足・不眠など）の積み重ねが大きく影響しています。これらによって、糖尿病や高血圧などの生活習慣病やメタボリックシンドロームになると、腎臓の働きの低下を加速させます。また、腎臓病を患っている家族がいる人や過去に腎臓の病気になったことがある人も注意が必要です。

腎臓をいたわるために日常生活で気をつけること
①規則正しい生活
②トイレを我慢しない
③塩分のとりすぎに注意
④バランスの良い食事
⑤適度な運動を心がける
⑥ストレスをためないなど
※腎臓の状態によって食事・運動などの注意点は変化します
自分の腎臓の状態を知ろう
慢性腎臓病の予防や早期発見のためには、定期的に健診を受け、自分の腎臓の働きを知ることが大切です。
※特定健診では平成24年度から腎臓のろ過機能（GFR）の結果が分かるようになりまし
た。健診がまだの人は、ぜひ受診しましょう！