

高齢者肺炎球菌予防接種の 助成申請書の提出は 1月末日までです

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

※一部例外があります

◆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防接種票を郵送します（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防接種票が届いた後、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、福祉保健総務グループで発行する「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

で

◆接種実施期間 平成25年3月末日まで

◆申請書の受付窓口 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

慢性腎臓病（CKD） 予防講演会

慢性腎臓病（CKD）を知っていますか？慢性腎臓病（CKD）は自覚症状がないまま進行し「腎不全」になると透析治療が必要になります。しかし、生活習慣の改善により進行予防ができる疾患です。慢性腎不全（CKD）とは何か、予防するための生活習慣改善のヒントを学びませんか？

◆とき 1月27日（日） 13時30分から15時30分まで（受付は13時から13時30分まで）

◆ところ 島原文化会館

◆内容 医師講話 前田医院 前田兼徳先生

健康相談

市では、保健師、栄養士による健康相談を実施しています。

生活習慣病の予防や食生活に関すること、介護予防のことなど相談に応じます。気軽に利用してください。

◆とき 毎週水曜日 9時から11時まで

◆ところ 市保健センター、有明保健センター

◆内容 健康相談、血圧測定、検尿、体脂肪測定など

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

※1月2日（水）・3日（木）は休み

◆ところ 島原文化会館

◆持参品 飲料水・タオル
のぎくウォーキングサークル

◆とき 1月11日（金） 9時30分から（雨天時もあります）

◆ところ 有明保健センター

◆持参品 飲料水・タオル
さるいてみゆう会

◆とき 1月10日（木） 9時から

◆ところ 杉谷公民館

◆持参品 飲料水・タオル、餅（ぜんざい）会をします

がん検診の無料クーポン券

～クーポン券を使って受診はお済みですか？～



市では、がんの早期発見・早期治療につなげることを目的として、特定の年齢に達した人へ「子宮頸がん」、「乳がん」の検診料無料クーポン券を送付しています。

まだ、クーポン券を使って受診していない人は、是非この機会に受診してください。

◆対象者

- ・子宮頸がん…20・25・30・35・40歳（平成24年4月1日現在で上記年齢に達している女性）
- ・乳がん…40・45・50・55・60歳（平成24年4月1日現在で上記年齢に達している女性）

◆クーポン券使用期限 平成25年2月28日（休）まで

※検診によって受診方法、実施医療機関などが異なりますので、不明な点は市保健センターまで問い合わせてください

1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(火)	くすのきクリニック	有明町大三東 68-5500
	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
	山口歯科医院	新町一丁目 62-3016
2日(水)	たかお循環器科・内科	加美町 62-6300
	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 36-0015
	寺田歯科診療所	新町二丁目 62-4427
3日(木)	林内科医院	津 町 62-6657
	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
	みやざき歯科	湖南町 62-7300
6日(日)	松岡病院	江戸丁 62-2526
	土井外科胃腸科医院	中 町 62-6305
	長田医院	雲仙市瑞穂町 77-3622
	大岡歯科医院	弁天町一丁目 63-7616
13日(日)	木下内科医院	中野町 64-5851
	酒井外科胃腸科医院	宮の町 62-6655
	永吉医院	雲仙市吾妻町 38-2015
	大場歯科医院	浦田一丁目 62-4579
14日(月)	わたなべ内科クリニック	中安徳町 62-1515
	水田小児科医院	親和町 62-7177
	稲田整形外科医院	片 町 62-6355
	安藤病院	雲仙市吾妻町 38-2152
20日(日)	みなと歯科医院	中組町 63-1747
	かわはら内科胃腸科医院	坂上町 62-5413
	いとう整形外科	広馬場町 61-0110
	愛野ありあけ病院	雲仙市愛野町 36-0153
27日(日)	キタ忍歯科医院	湊 町 63-6711
	魚住医院	城内一丁目 63-2286
	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
2月3日(日)	植木歯科医院	白山町 62-3765
	坂本内科医院	親和町 63-4641
	山口外科胃腸科医院	大手原町 62-3200
	松本医院	雲仙市愛野町 36-0053
	渡部歯科医院	下川尻町 63-1750

※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

1月	月	振戦一手が震える
火	火	肘が痛い（テニス肘）
水	水	ワクチンの同時接種について
木	木	頑固な皮膚のかゆみ
金	金	うつ病と認知行動療法
土・日	土・日	停 留 精 巣

健康 UP 大作戦

健康しまばら21

今月のテーマ 知って防ごう インフルエンザ!

☆風邪とインフルエンザの違い

	風邪	インフルエンザ
流行・シーズン	冬に多いが、1年を通してかかることがある	1月～2月が流行のピーク。4～5月まで散発的に流行することもある
症状	微熱（37～38℃）、くしゃみ、鼻水、のどの痛みなどの部分的症状	38℃以上の発熱、せき、くしゃみなどの呼吸器症状、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感など
全身症状	ほぼ無し。局所的	強い
経過	ゆるやかに進む	急激に進む。重症化することもある
感染力	インフルエンザほど強くない	強い。人から人へ急速に広がる

インフルエンザは風邪の一種ではありません

インフルエンザは、風邪とは別の病気で、症状や感染力も強く、ときに重症化して命に関わることもある感染症です。特に、

子どもや高齢者、妊婦、慢性疾患を持つている人は、重症化したり合併症を併発する危険性が高くなるため注意が必要です。
かからないようにするために「感染経路」を断ちましょう

インフルエンザは、感染者の会話やせき、くしゃみなどから出たしぶき（飛沫）に含まれるインフルエンザウイルスを吸い込むことで感染します（飛沫感染）。この距離は1～2mといわれています。

また、ウイルスを含んだ飛沫は、ドアノブなどさまざまなものに付着しています。それらに触れた手で目や口に触れると感染する可能性があります（接触

感染）。インフルエンザにかからないようにするために、これらの感染経路を断ちましょう。
かからないためのポイント

○ 流行期には、できるだけ人混みに近づかない

○ 人混みに出るときはマスクをする

○ 外出から帰宅したら、手洗いうがいの徹底を心がける。アルコール入りの消毒液も有効

○ 普段から栄養と睡眠を十分にとり、抵抗力を高めておくことも効果的

○ 毎年予防接種を受ける

うつさないようにするために

かかってしまったら、ほかの人にうつさないことが大切です。

ポイントは「咳エチケット」を守る。ほかの人に感染を広げないようにする心づかいが感染の拡大を防ぎます。

咳エチケットのポイント

○ 咳・くしゃみの際は、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむける（できれば2m以上離れる）

○ ティッシュなどが無い場合は、袖口で口を押さえ、ウイルスが飛散しないように配慮。押さえた手はよく洗う

○ 熱や咳、くしゃみなどの症状がある人は、マスクをつける

○ 鼻汁・痰などを含んだティッシュは、できればフタ付きのゴミ箱に捨てる