

さくらウォーキング

第6回市民ウォーキング

桜の名所を歩いて心と体をリフレッシュしませんか。

◆とき 3月31日(日) 10時から

◆集合場所 島原総合運動公園売

店前(雨天時は中止)

◆対象者 誰でも参加できます

◆内容 花見ウォーキング(1時間程度歩きます)

◆持参品 タオル、水分補給の飲み物



転倒予防教室のご案内

市では、おおむね65歳以上の人を対象に、転倒予防体操普及リーダの協力を得ながら、転倒予防教室を行っています。

◆実施場所 市保健センター、森岳公民館、安中公民館、三合農村環境改善センター、有明町小

原下公民館・小路公民館・神木

公民館・浜西公民館・菅公民館・

甘木公民館・久原公民館・沖之

尾公民館・温泉屋敷公民館・境

ノ松公民館

◆実施時間 13時30分から15時ま

で 月1回程度

◆内容 血圧チェック、転倒予防体操「まだまだガマダス体操」、

レクリエーションなど

◆参加費用 無料

※参加希望者には詳しい日程をお伝えしますので市保健センターへ連絡してください

アレルギー教室を開催します

子どもの食物アレルギーで日々の食事づくりに悩んでいる親を対象にアレルギー教室を開催します。食物アレルギーの食品を除去した調理実習や食物アレルギーに関する最新情報の提供、同じ食物アレルギーを持つ親同士の情報交換などを行い、ホッとするひとときを過ごします。

◆とき 3月8日(金) 10時から

◆ところ 市保健センター

◆内容 調理実習、保健師・栄養士

養士による情報提供、親同士の情報交換会

◆持参品 エプロン、三角巾

◆参加費 無料

◆申込方法 市保健センターへ電話で申し込んでください

◆申込期限 3月7日(木)まで

※親子でも参加できます

乳幼児健康診査の受診案内

乳幼児の健康保持と疾病の早期発見のため、乳幼児を対象に健康診査を実施しています。対象者には個別通知をしますので必ず受診してください。

◆健診対象となる月・年齢 生後

3カ月・満1歳・満1歳6カ月・満3歳6カ月・満5歳

◆健診場所 市保健センターまたは有明保健センター

麻疹・風しんの予防接種

麻疹・風しんの流行を防ぐためには95%以上の接種率が必要とされています。市では、第1期〜第4期すべてにおいて、まだ95%を達成できていません。まだ接種が済んでない人は早めに受けるようにしましょう。また、第3期、

第4期は今年度までの措置ですので受け忘れがないようにしましょう。

◆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〜平成19年4月1日生まれの人

・第3期…平成11年4月2日〜平成12年4月1日生まれの人

・第4期…平成6年4月2日〜平成7年4月1日生まれの人

※第3期・第4期対象者へは、保護者が同伴する場合、および同伴しない場合の2種類の予防票を平成24年4月に送付しています。該当する予防票を使用して1回のみ受けてください

◆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(かかりつけの病院へ事前に予約をしてください)

◆費用 接種期間中は無料です

◆持参品 母子健康手帳、予防票

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

3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(日)	池田病院 湖南町	62-5161
	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
	畑中歯科医院 雲仙市愛野町	36-3535
10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
	前田内科胃腸科医院 雲仙市瑞穂町	77-3089
	寺田歯科医院 雲仙市愛野町	36-2322
17日(日)	おかもと内科 柏野町	65-0500
	山口外科胃腸科医院 大手原町	62-3200
	太田整形外科 雲仙市国見町	78-5413
	朝永歯科医院 雲仙市吾妻町	38-3030
20日(水)	内田医院 白山町	62-7733
	宮田小児科医院 上の原二丁目	62-5045
	西村クリニック 下川尻町	62-0888
	松本内科医院 雲仙市国見町	65-3333
24日(日)	土井歯科クリニック 雲仙市吾妻町	38-6400
	たかお循環器科・内科 加美町	62-6300
	土井外科胃腸科医院 中町	62-6305
	佐藤医院 雲仙市国見町	78-5555
31日(日)	瑞穂歯科医院 雲仙市瑞穂町	77-3770
	貴田病院 有明町大三東	68-0040
	酒井外科胃腸科医院 宮の町	62-6655
	よこた医院 雲仙市瑞穂町	77-2000
	ねぎ歯科医院 雲仙市瑞穂町	77-4182

※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

TEL0120-555-203
TEL 095-826-5511

3月	月	疲れやすい
	火	とこずれを治すには
	水	乳幼児の貧血
	木	眼科に影響を及ぼす薬
	金	うつ病患者の家族の対応の仕方
	土・日	ED（勃起不全）薬の特徴

健康UP 大作戦

健康しまばら21

今月のテーマ

ストレスをコントロールしよう！
～「なくす」から「うまくつきあう」へ～

「ストレスをなくすには」といった言葉をよく耳にしますが、ストレスを完全に取り去ることは、まず不可能といっているでしょう。人間、ストレスはあつて当たり前。ストレスをため込まないように工夫して、うまくつきあっていくましよう。

自分のクセを知る

同じ失敗でも、長く引きずる人もいれば、「また頑張ればいいや」と考える人もいるように人それぞれ、物事のとらえ方にはクセがあります。まず、自分の考え方のクセに気づき、少し改めると結果は変わってきます。こんなクセはありませんか？

・「うすべきだ」と決めつけた

がる…勝手にハードルを作り、自分を追い込んでしまう

・ものごとに極端に白黒をつけ

たがる…少々の失敗で、もうダメだと思ってしまう

・一度の失敗や良くない出来事にとらわれる…また次も同じことが起こるのでは、と不安になってしまう

・深読みのしすぎ…他人の言葉や態度に「うら」があると思ってしまう

・強すぎる責任感…何でも自分のせいのように感じてしまう

生活習慣を整える

不規則な生活習慣は、自律神経の活動を狂わせ、体の不調の元となります。十分な睡眠、バ

ランスの良い食事、適度な運動を続けることが「こころの健康」維持には欠かせません。

睡眠

- ・安眠できる環境を整える
- ・毎日決まった時間に起きる

食事

- ・バランス良く食べる
- ・楽しく食事できる環境を作る

運動

- ・三日坊主にならないよう適度に行う
- ・有酸素運動をとり入れる

おかしなと感じたらとにかく早めの対応を！

体調の異変は「ストレスがたまっている」という、疲れたところからの警告。早い段階で異

常に気づき、早めに対応し、適切な治療を受ければ「こころの病氣」が発症する前だったり、軽症のうちに回復することができまう。また、自分の判断で間違った対応をすると、症状を悪化させることもあるので、専門家の判断を仰ぐことが大切です。

相談したい、治療したいときはどうすればいい？

うつ病などの「こころの病氣」は、精神科や心療内科で治療が受けられます。もし、専門の医療機関に抵抗がある場合は、かかりつけ医に症状を伝えて、治療を受けるのもひとつの方法です。保健所や市保健センターに相談するのも良いでしょう。