

婦人検診

市では、市医師会指定の医療機関で婦人検診を実施しています。早期発見・早期治療のため年に1回は、がん検診を受けましょう。

子宮頸がん検診

◆対象者 市内に住所を有する20歳以上の女性

◆検診内容 頸部、頸体部

◆負担金 頸部 700円、頸体部 1000円

乳がん検診

◆対象者 市内に住所を有する30歳以上の女性

◆検診内容 視触診と超音波

◆負担金 500円

※70歳以上の人や後期高齢者医療被保険者、市民税非課税世帯、生活保護世帯は無料です



はり、きゅう及びあん摩の 施術費助成額が変わります

～1回当たり500円へ～

市では、40歳以上の市民を対象に、市が指定する事業所で、はり、

きゅう及びあん摩の施術を受けた場合、施術に要する費用の一部を助成しています。

4月1日からは、1回当たりの助成額が700円から500円に変更となります。

助成を希望する人は、必ず事前に利用券の交付が必要です。また、後期高齢者医療被保険者は、あん摩のみが対象となります。

◆助成内容

・40歳以上(後期高齢者医療被保険者を除く)の人：1日1回500円の利用券を年間48回まで
・後期高齢者医療被保険者：1日1回500円の利用券を年間24回まで

◆申請窓口 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、三会出張所、有明支所

◆申請に必要なもの 印鑑と健康保険被保険者証(代理申請の場合は代理者の印鑑も必要)

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、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。気軽にご利用ください。

◆とき 毎週水曜日(祝日は除く) 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、尿検査、体脂肪測定など

転倒予防教室

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ールの協力を得ながら、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、三会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
◆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

産科医療補償制度

この制度は、重度脳性麻痺の子どもとご家族を支援するとともに脳性麻痺発症の原因分析を行い、再発防止に役立てる制度です。

◆補償内容 補償金は、一時金と分割金をあわせ総額3000万円が支払われます

◆補償対象 平成21年1月1日以降に出生した子どもで、次の基準をすべて満たす場合

①在胎週数33週以上で出生体重2000g以上、または在胎週数28週以上で所定の要件
②身体障害者手帳1・2級相当の脳性麻痺

③先天性や新生児期の要因によらない脳性麻痺
※所定の要件とは、臍動脈血中の代謝性アシドーシス、または胎児心拍数基線細変動の消失などの低酸素状況を示す所見があることです

※生後6カ月未満で亡くなられた場合は補償の対象になりません

◆申請期間 子どもの1歳の誕生日から5歳の誕生日まで

◆問い合わせ先 産科医療補償制度専用コールセンター(☎03-5800-2231)

■ 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)	柴田長庚堂病院	中堀町 64-1111
	稲田整形外科医院	片町 62-6355
	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
14日(日)	松岡病院	江戸丁 62-2526
	いとう整形外科	広馬場町 61-0110
	中村眼科医院	雲仙市愛野町 36-1060
21日(日)	徳永歯科医院	雲仙市国見町 78-3105
	木下内科医院	中野町 64-5851
	西村クリニック	下川尻町 62-0888
28日(日)	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
	わたなべ内科クリニック	中安徳町 62-1515
29日(月)	山口外科胃腸科医院	大手原町 62-3200
	森元歯科クリニック	有明町大三東 68-0017
	かわはら内科胃腸科医院	坂上町 62-5413
5日(金)	水田小児科医院	親和町 62-7177
	高城病院	中野町 62-3105
	松本医院	雲仙市愛野町 36-0053
5日(金)	松本歯科医院	有明町大三東 68-3872
	魚住医院	城内一丁目 63-2286
	石橋こどもクリニック	新町一丁目 65-0008
5日(金)	内田医院	白山町 62-7733
	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

TEL0120-555-203
TEL095-826-5511

4月	月	注意しなくてはいけない脈の乱れ
月	火	胃がん と ピロリ菌
	水	よく腹痛を訴える子ども
	木	意外に気付かないイボ
	金	歯ぐきの色の变化
	土・日	アフターピル

今月のテーマ アルコールと上手に付き合おう!

4月は、花見や年度のはじめで飲酒の機会が多い季節です。適量のアルコールは百薬の長と言われますが、過度な飲酒は逆効果です。アルコールと上手に付き合いましょう。

■ **アルコールの作用**

アルコールは少量であれば気持ちをリラックスさせたり、会話を増やしたりする効果があります。また、動脈硬化や循環器疾患予防に効果があります。一方で、過度の飲酒は、運動機能を麻痺させたり、意識障がいを引き起こす危険性もあり、注意が必要です。

■ **アルコールと健康障がい**

アルコールの取り過ぎは体へ

さまざまな影響を及ぼします。

- ・メタボリックシンドローム
- ・肝臓疾患(脂肪肝、アルコール性肝炎、肝硬変など)
- ・消化管疾患(逆流性食道炎、胃炎、胃潰瘍、十二指腸潰瘍など)
- ・すい臓疾患(急性すい炎、慢性すい炎など)
- ・がん(口腔、咽頭、食道、肝臓、大腸、乳など)
- ・急性アルコール中毒 など

■ **アルコールの適量**

厚生労働省では、通常のアルコール代謝能力を有する日本人においては、節度ある適度な飲酒として「1日平均、純アルコールで20グラム程度である」と

■ **上手な飲み方**

「酒は飲んでも、飲まれるな」と言われます。健康を守るために、次のことに注意しましょう。

- ・休肝日を設ける：休肝日は肝臓を休めるだけでなく、アルコールから取るエネルギーの

【純アルコール20gの例】

種類(度数)	純アルコール20gの量
ビール(5%)	中ビン1本(500ml)
日本酒(15%)	1合(180ml)
酎ハイ(7%)	1缶(350ml)
ウイスキー(40%)	ダブル1杯(60ml)
焼酎(25%)	100ml
ワイン(12%)	200ml

示しています。

節減につながります。飲まない曜日を決めるなど、週に2日休肝日を設けましょう。

- ・量や時間を決めて飲む：ビールのジョッキや酎ハイなどを何杯も飲めば、摂取エネルギーは高くなります。量や時間を決めて切り上げることが心がけましょう。
- ・つまみに注意する：アルコールが入ると食欲が増すので、カロリーの高いつまみに注意ましょう。
- ・家族、友人、同僚と楽しく飲む：一人で飲むと深酒になりがちなので注意ましょう。
- ・アルコールの強いお酒は水やお湯で薄めて飲む