

高齢者肺炎球菌予防接種 の助成を実施しています

平成25年度の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 市内に住所を有し、申請日に70歳以上の年齢の人で、過去5年間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（脾臓の摘出者など）

◆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、助成決定通知書を予診票と一緒に郵送します。

助成不可となった場合には、非該当通知書を郵送します。助成決定通知書と予診票がお手元に届きましたら、市内予防接種実施医療機関へ予約をして接種をしてください。できるだけ、かかりつけの医療機関で受けるようにしましょう。

◆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接種できます

◆申請期限 平成26年1月末日まで

で

なお、接種実施期間は、平成26年3月末日までとなっていますので、注意してください

◆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

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さんの協力を得ながら転倒予防体操「まだまだガマダス体操」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 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知らせしますので、市保健セン

ターへ問い合わせてください

介護者のつらい（そよかせの会）

日ごろの介護の苦労話や悩みなどを語り合う場として、毎月1回、介護者のつらいを開催しています。

◆とき 毎月第1月曜日（平成25年5月、11月、平成26年1月は第3月曜日）

◆実施時間 13時30分から15時まで

◆ところ 市保健センター

◆対象者 在宅で介護をしている人

◆内容 リフレッシュ体操、楽にできる介護のコツ、介護食づくり、座談会など

食生活推進員養成講座

◆募集対象 市内在住20歳以上の男女で次のような人を募集しています

- ・料理が好きな人
- ・ボランティア活動をしたい人
- ・食育に興味がある人
- ・ＩターンやＵターンで仲間を作りたい人
- ・食を通して健康づくりに取り組みたい人

◆講座開催期間 7月から平成26年2月まで（月1回、全8回）

※受講者には詳しい日程をお知らせします

◆開催場所 有明保健センター

◆受講費用 無料

◆条件 受講修了後はボランティアとして活動できる人

◆申込方法 市保健センターへ電話で申し込んでください

◆申込期間 5月1日（水）から5月31日（金）まで

特定不妊治療費助成事業の助成額の一部変更について（お知らせ）

◆改正前（24年度まで）

1回の治療につき15万円を上限
◆改正後（25年度から）

1回の治療につき

・以前に凍結した胚を解凍し胚移植を実施→7万5000円を上限

・採卵したが卵が得られない、または状態のよい卵が得られないため中止→7万5000円を上限

※その他の治療については、従来どおり↓15万円を上限

◆問い合わせ先 県南保健所（新田町347-9）☎3287

■ 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(金)	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
	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
4日(土)	坂本内科医院 親和町	63-4641
	宮田小児科医院 上の原二丁目	62-5045
	柴田長庚堂病院 中堀町	64-1111
	愛野記念病院 雲仙市愛野町	36-0015
	松井歯科医院 有明町大三東	68-0011
5日(日)	くすのきクリニック 有明町大三東	68-5500
	土井外科胃腸科医院 中町	62-6305
	愛野記念病院 雲仙市愛野町	36-0015
	清水歯科医院 亀の甲町	63-4848
6日(月)	喜多内科医院 弁天町二丁目	62-5101
	水田小児科医院 親和町	62-7177
	池田病院 湖南町	62-5161
	安藤病院 雲仙市吾妻町	38-2152
	まつおデンタルクリニック 北門町	65-0233
12日(日)	おかもと内科 柏野町	65-0500
	酒井外科胃腸科医院 宮の町	62-6655
	愛野診療所 雲仙市愛野町	36-0009
	高城歯科クリニック 先魁町	64-6480
19日(日)	しろたに内科クリニック 北門町	65-0222
	いとう整形外科 広馬場町	61-0110
	松尾胃腸科外科医院 雲仙市国見町	78-1000
	喜多歯科医院 中町	62-4745
26日(日)	池田病院 湖南町	62-5161
	稲田整形外科医院 片町	62-6355
	太田整形外科 雲仙市国見町	78-5413
	はらぐち歯科医院 上の町	62-4361
6月2日(日)	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
	本田医院 雲仙市国見町	78-2768
	寺田歯科診療所 新町二丁目	62-4427

※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

5月	月	禁煙外来
	火	交通外傷による骨盤骨折
	水	子どもの肥満
	木	口があかない耳鼻科の病気
	金	うつ病の社会復帰について
月	土・日	陰部が痒いー男性編ー

今月のテーマ あなたは大丈夫? 「働く人のストレス」

～現代型のうつ～

これまで、うつになりやすい人は「真面目で責任感が強く、融通がきかない几帳面タイプ」とされ、過重労働などでうつになり、休むときにも「自分のせいで申し訳ない」と自分を責めるのが特徴と言われていました。ところが、これと反対に「職場のせいでうつになった」と被害的な受け止め方で、休むことに抵抗感がなく、休めば買物や旅行にいけるといって「現代型のうつ」が増えてきています。

● 増えている30代から40代のうつ

30代から40代は、結婚したり、子どもができていたりして、家族という肩の荷がのし掛かってくる人も多く、一方、職場でも部下ができて管理職という責任と人を動かす采配力が問われてくるようになっている世代です。仕事も責任も気遣いも増え、過重労働で慢性的に疲れているのもこの世代。「休みが取れない」「将来への夢が持てない」などの不満や不安からうつになっていく場合があります。

● 心の不調に早く気付きましょう

心の不調は対応が遅れると、治りにくく、再発しやすくなります。多かれ少なかれ、誰もが職場のストレスを感じながら日々頑張っています。しかし、そのストレスが強すぎたり、長引きすぎると心身に変調が現れます。とはいえ、すぐに病気になるわけではありません。ほとんどの人は、まず漠然とした心身の不調を感じ、だんだん強い疲労感や焦燥感、抑うつ感を感じてようになります。

● 周囲の人が気づく3つのサイン

少しでも早い段階でストレスの影響に気づくことが大切です。職場や家庭などの身近な人が、次のサインに気づいてあげることができます。

- ・事故やミスが増える
- ・欠勤が増える
- ・飲酒への逃避が始まる

● 疲れて心が苦しいときは、まず誰かに相談を

悩みやつらさは口に出すと、心の重荷が半減するものです。



● 早めの受診と休養で、元気の回復を

平日は気力で頑張っている、休日になると動けない。こんな時は、無理に気分転換をしようと出かけたり、運動したりせず、まず心と体をゆっくり休めましょう。このような対処をしても、眠れないとか、寝ても気力・体力が戻らなければ一度病院受診を考えましょう。