

「運動教室」参加者募集

「ザ・チャレンジ！ 太らない・転ばない・老けない中高年からの体づくり」

「最近疲れやすくなった」「肩こり・腰痛が辛い」など「年のせいでから」とあきらめていませんか。日ごろ、運動習慣のない人でも無理なくできる楽しい運動を紹介いたします。ぜひ参加してください。

▼とき 6月20日(休) 13時30分から15時30分まで

▼ところ 有明保健センター

▼対象者 40歳から74歳まで

▼募集人員 30人(先着順)

▼内容 頭と体の元気アップ！スフエアステップに挑戦しよう

▼講師 長崎大学 中垣内真樹先生

▼申込期間 6月18日(火)まで

▼持参品 水分補給の飲み物、タオル

▼申し込み・問い合わせ先 市保健センター



大腸がん検診

近年、がんの中でも男女問わずに増えているのが、大腸がんと肺がんです。

大腸がん検診は、採便した容器を医療機関に提出するだけの負担の少ない検査です。毎年受けるようにしましょう。

▼対象者 40歳以上の市民

▼受付期間 6月1日(土)から11月30日(土)まで

▼受付場所 市保健センター、有明保健センター、結核・肺がん検診実施会場、市医師会指定医療機関

▼費用 600円(70歳以上の者、後期高齢者医療制度被保険者、市民税非課税世帯は無料)

長崎県特定不妊治療費助成事業

県では、不妊治療(体外受精・顕微授精)にかかる費用の一部を助成しています。

▼助成の対象 法律上の婚姻をしている夫婦で、医療保険が適応されない特定不妊治療(体外受精・顕微授精)を受けた人のうち、次の要件にすべて該当する人が対象になります

・夫婦の両方またはどちらか一方が県内(長崎市を除く)に住んでいる人

・前年の夫婦の所得合計額が730万円未満の人

・長崎県が指定する医療機関で治療を受けた人

▼助成の内容 1回の治療につき15万円を上限に助成をします。

ただし、平成25年度から、治療内容によっては、1回の助成額が7万5000円を上限とする場合があります。

助成回数は、1年度目は3回まで、2年度目以降は2回までを限度に通算5年度まで(ただし、通算10回まで)

※「1年度」とは、4月1日から翌年3月31日までをいいます

※申請に必要な書類など、詳細は問い合わせてください

▼申請・問い合わせ先 県南保健所地域保健課保健福祉班 (☎3289)

思春期相談

県南保健所では思春期なんでも相談を行っています。お気軽にご相談ください。

こんなことで悩んでいませんか？

- ・学校に行きたくない
- ・友達とうまくつきあえない
- ・イライラしてしまう、落ち着かない

ない

・気分がさえない

・夜、よく眠れない

・いつも何か食べないと落ち着かない

・もっと自分の体のことを知りたい

・人から思われていることがひどく気になる

▼日時 月曜日から金曜日 9時から17時30分まで

▼問い合わせ先 県南保健所地域保健課保健福祉班 (☎3289)



HIV検査

HIV(エイズ)抗体検査を実施します。検査は匿名で受けられますが、事前予約が必要です。

▼実施日 6月4日(火)

▼受付時間 14時から20時まで

▼ところ 県南保健所

▼費用 無料

▼申し込み・問い合わせ先 県南保健所 (☎3289)

6月4日～10日は
「歯と口の健康週間」です

今月のテーマ

■ 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
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
9日(日)	林内科医院 津町	62-6657
	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
16日(日)	吉田歯科医院 上の町	62-5026
	内田医院 白山町	62-7733
	西村クリニック 下川尻町	62-0888
23日(日)	梅津医院 雲仙市国見町	78-5156
	宮崎歯科医院 萩原二丁目	62-1180
	たかお循環器科・内科 加美町	62-6300
	酒井外科胃腸科医院 宮の町	62-6655
30日(日)	松本内科医院 雲仙市国見町	65-3333
	いなだ歯科 加美町	62-2901
	貴田病院 有明町大三東	68-0040
7月7日(日)	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
	まき歯科 上新一丁目	64-5077
	柴田長庚堂病院 中堀町	64-1111
	いとう整形外科 広馬場町	61-0110
	よこた医院 雲仙市瑞穂町	77-2000
	山口歯科医院 新町一丁目	62-3016

※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

6月	月	げっづから考えられる病気
	火	転ばないためのリハビリ
	水	学校健診で異常と言われたら
	木	ドライアイ
	金	最新「歯のかげせもの」事情
	土・日	陰部が痒いー女性編ー

健康で長生きするために、次の5つの点に注意してお口の健康を保ちましょう！

■ 歯みがき
正しい歯磨きをすることにより、食べカスを取り除くことはもちろんですが、酸を出して歯を溶かすむし歯菌や歯を支える骨を溶かす歯周病菌を減らすことができません。

■ 定期健診
定期健診を受けることで、歯とお口の病気を早期発見し、「むし歯」や「歯周病」を予防して、よく噛める歯を保つことができます。また、専用の機器を用いた歯のクリーニングや、歯科医師や歯科衛生士などの専門家によるサポートも受けることができます。

きます。年に1～2回はかかりつけの歯科医院で定期健診を受けましょう。

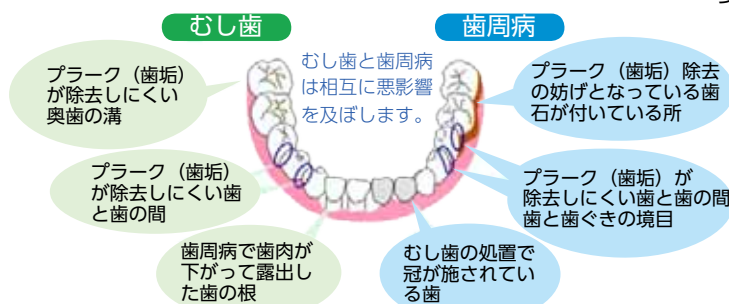
■ フッ化物の利用
フッ化物の利用は、歯の質を強くし、むし歯を減らすのに役立ちます。フッ化物の効果的利用法としては、フッ化物を歯に直接塗るフッ素塗布やフッ化物洗口などがあります。現在、島原市では1歳～3歳半のこどもを対象に、無料でフッ素塗布事業を実施していますので、ぜひ利用しましょう。

■ 8020 (ハチマルニイマル) 運動
80歳になっても20本以上の自分の歯を保っている人は健康状態が良好であることが分かっています。

きています。若いころから、むし歯や歯周病の予防に努めましょう。

■ 噛ミン300 (カミングサソナル) 運動
食事やおやつに噛みごたえのある食べ物を取り入れ、子どものころからよく噛んで食べる習慣を身につけることが大切です。一口30回噛むことを目標に、ゆっくりと良く噛む食習慣を身につけましょう。よく噛んで食べることは、食べ物を飲みこみやすくするだけでなく、食べ物がおいしくなったり、消化・吸収を助けたり、健康に役立つ効果があるといわれています。また、肥満の予防、脳の発達、ボケ予防、がん予防も期待できます。

むし歯と歯周病には、なりやすい場所があります。



以上のことに注意し、お口の健康が保てるように心がけましょう。