

## 「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」

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します。ぜひ参加してください。

▼とき 7月29日(月) 13時30分から15時30分まで

▼ところ 市保健センター

▼対象者 40歳から74歳まで

▼募集人員 30人(先着順)

▼内容 スクエアステップで脳トレ&下半身シェイプアップ

▼申込期間 7月19日(金)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

## 介護者のつらい

### (つよかぜの会)

家族の介護、ひとりで悩んでいませんか。

介護者のつらいでは、介護をしている人たちが集まって、日ごろの介護の苦労話や悩みなどを語り合っています。気軽に参加してください。

▼とき 毎月第1月曜日 13時30分から15時まで

※11月は第3月曜日

▼ところ 市保健センター

▼内容 楽にできる介護のコツ、リフレッシュ体操、座談会など

▼問い合わせ先 市保健センター

## 風しんが流行しています

昨年「風しん」が全国的に流行しています。

「風しん」は、特に妊娠初期の人がかかると「先天性風しん症候群」という心疾患や白内障、難聴などを持った赤ちゃんが生まれてくる可能性が高くなります。

予防のためには、妊娠前に予防接種を受けることが必要です。風しんにかかった人の多くが予防接種を受けていない男性であることから、女性だけでなく、男性も自身の感染予防および妊婦さんやその他の人へ感染をさせないよう、に予防接種を受けることが大切です。(有料での任意接種)

なお、次の人は定期接種として予防接種を受けることができます。対象者のうち、まだ予防接種を受けていない人は、できるだけ早期に予防接種を受けましょう。

### ▼対象者

- ・第1期：1歳～2歳未満の人
- ・第2期：平成19年4月2日生～平成20年4月1日生の人

## ▼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26年3月31日までに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

▼持参する物 母子健康手帳、予防票

## アレルギー教室

食物アレルギーで日々の食事づくりに悩まれて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代替え食、アレルギー用特殊食品の紹介などを行います。同じ食物アレルギーを持つ親同士の情報交換を通して、悩みを解消するとともに、ホッとするとときを過ごしませんか。

▼とき 7月12日(金) 10時から12時30分(受付9時30分から)

▼ところ 市保健センター

▼内容 調理実習、保健師・栄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

▼申込期間 7月11日(木)まで

▼申し込み・問い合わせ先 市保健センター

※親子での参加も可能です  
 ※次回は、11月8日(金)、平成26年3月14日(金)に開催予定



## 7月は「愛の血液助け合い運動」1月間

献血でつながるいのちのありがとう

献血は、たくさんの人の善意により支えられています。

そして、一人一人の温かな心が多くの尊い命を救っています。

皆さんの献血に対するご支援と積極的なご参加をお願いします。

実施日時、場所などの詳しい内容は、市保健センターまたは長崎県赤十字血液センター(☎095-1843-3331)へお問い合わせしてください。

■ 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    |
|          | いとう整形外科     | 広馬場町 61-0110   |
|          | 前田内科胃腸科医院   | 雲仙市瑞穂町 77-3089 |
| 14日(日)   | 山口歯科医院      | 新町一丁目 62-3016  |
|          | 松岡病院        | 江戸丁 62-2526    |
|          | 山口外科胃腸科医院   | 大手原町 62-3200   |
| 15日(月)   | 長田医院        | 雲仙市瑞穂町 77-3622 |
|          | みやざき歯科      | 湖南町 62-7300    |
|          | 木下内科医院      | 中野町 64-5851    |
| 21日(日)   | 石橋こどもクリニック  | 新町一丁目 65-0008  |
|          | 山口耳鼻咽喉科医院   | 湊町 62-7151     |
|          | 永吉医院        | 雲仙市吾妻町 38-2015 |
| 28日(日)   | 大岡歯科医院      | 弁天町一丁目 63-7616 |
|          | わたなべ内科クリニック | 中安徳町 62-1515   |
|          | 西村クリニック     | 下川尻町 62-0888   |
| 8月4日(日)  | 安藤病院        | 雲仙市吾妻町 38-2152 |
|          | 大場歯科医院      | 浦田一丁目 62-4579  |
|          | かわはら内科胃腸科医院 | 坂上町 62-5413    |
| 8月11日(日) | 土井外科胃腸科医院   | 中町 62-6305     |
|          | 愛野ありあけ病院    | 雲仙市愛野町 36-0153 |
|          | みなと歯科医院     | 中組町 63-1747    |
| 8月18日(日) | 魚住医院        | 城内一丁目 63-2286  |
|          | 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 |
| 8月25日(日) | キタ忍歯科医院     | 湊町 63-6711     |

※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

|    |     |           |
|----|-----|-----------|
| 7月 | 月   | 間質性肺炎     |
|    | 火   | 胃ろうの合併症   |
|    | 水   | 熱中症       |
|    | 木   | 夏のダニ・虫刺され |
|    | 金   | 摂食障害      |
|    | 土・日 | 持続勃起症     |

## 今月のテーマ もっと知ろう「子宮頸がん」

■ **子宮頸がんとは**

子宮は女性だけが持つ妊娠・出産に欠かせない大切な臓器です。この子宮の入り口付近にできるがんを「子宮頸がん」と言います。

子宮頸がんは、女性特有のがんの中での発症順位は乳がんに次いで第2位ですが、特に20～30代の女性が発症するがんの中では第1位を占めています。日本では、1日に約10人の女性が子宮頸がんによって亡くなっています。

■ **どんな症状があるの？**

- ① 初期の場合  
・ほとんどの場合、無症状
- ② 進行した場合

・性交時出血

・おりものの異常(茶褐色、黒褐色のおりものが増えるなど)

・不正出血(月経時以外の出血、下腹部や腰の痛みなど)

■ **どういった人がなりやすい？**

子宮頸がんは、ヒトパピローマウイルス(HPV)というウイルスの感染が原因と言われています。HPVには、100種類以上のタイプがあり、中でも、HPV16型とHPV18型と呼ばれる2種類は、子宮頸がんを発症している20～30代の女性の約70～80%から見つかっています。

HPVは、皮膚と皮膚(粘膜)

■ **定期検診を受けましょう**

子宮頸がんは、「予防ができるがん」とも言われており、原因やがんになる過程がほぼ解明されています。HPVに感染しても多くの場合、自然に体内から排除されますが、ごく一部で数年から数十年間かけて子宮頸がんを発症します。予防のため

には、定期的に検診を受けることが大切です。

市では、子宮頸がんの個別検診(通年)および集団検診(8月)を実施しています。症状がなくても、20歳以上の女性は定期的に検診を受けましょう。

なお、子宮頸がん予防ワクチンの接種については、4月から定期接種となつていますが、現在、厚生労働省で副反応などの関連性を調査しているところですので、これを受け、市では6月14日から積極的勧奨を差し控えています。接種を希望される人は、医師とよく相談の上、接種してください。