

介護者のついで (そよかぜの会)

家族の介護、ひとりで悩んでいませんか。

介護者のついででは、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・内容

- ・8月5日(月) 13時30分から15時まで(介護用品について学ぼう)
- ・9月2日(月) 13時30分から15時まで(在職の話で心を癒そう)

- ▼ところ 市保健センター
- ▼問い合わせ先 市保健センター

日本脳炎の予防接種を受けましょう

日本脳炎は、日本脳炎ウイルスに感染したブタを刺したコガタアカイエカなどがヒトを刺すことで感染します。国内発生の大部分が九州・沖縄地方および中国・四国地方で発生しています。対象者で、予防接種がまだ済んでいない人は、早めに受けるようにしましょう。

▼対象者

- ・第1期 生後6カ月～7歳半未満まで
- ・第2期 9歳～13歳未満

※特例対象者(平成7年4月2日から平成19年4月1日生まれの人)は、20歳未満の間まで、まだ受けていない回数について接種が可能です。母子健康手帳で予防接種歴を確認しましょう

▼接種回数と標準的な接種時期
 ・第1期初回接種(2回) 【3歳】
 ・第1期追加接種(1回) 【4歳】
 ・第2期(1回) 【9歳】

▼通知 次の人に通知をしています

- ・3歳の人(第1期初回)
- ・4～6歳の人(第1期追加)
- ・7～8歳(第1期初回)
- ・9～12歳(第1期追加)
- ・18歳(第2期)

※通知対象以外の人で、接種を希望する人は市保健センターへ予約票をとりに来てください。なお、予防接種歴の確認のため、必ず「母子健康手帳」を持参してください

▼実施医療機関 県内予防接種実施医療機関

※事前に、かかりつけの病院へ予約をしてください

- ▼費用 無料
- ▼持参品 母子健康手帳、予約票

予防接種は済んでいますか？

まだ受けていない予防接種がな

いか母子健康手帳で確認をしましょう。特に、二種混合(ジフテリア・破傷風混合) 第2期などは、夏休みを利用して、早めに受けるようにしましょう。

健康づくり推進員を募集

市では、健康で元気に暮らせるまちづくりを目指して「健康づくり推進員」を募集します。推進員は、研修会に参加して健康について学習したり、地域の人へ健診を勧めるなど、健康づくりのためのボランティア活動を行います。

- ▼募集要件 市民で、研修会に参加し地域でボランティア活動ができる人
- ▼研修会 9月17日(火)、12月4日(水) 13時から15時30分まで
- ▼申込み方法 8月16日(金)までに市保健センターへ連絡してください

長寿の秘訣は野菜摂取にあり

長寿の指標となる平均寿命は、男女とも、長野県が全国1位です。平均寿命に影響を与える因子として、生活習慣、風土・気候、衛生状態などがありますが、個人での取り組みとしては、生活習慣の改善が大切です。その中でも今回は食生活に着目して、長野県と長野

表1 長野県と長崎県の比較

	長野県		長崎県	
	男性	女性	男性	女性
平均寿命(歳)	80.88	87.18	78.88	86.3
食塩摂取量(g)	12.5	10.7	11.7	9.7
野菜摂取量(g)	379	353	274	258
運動量(歩数)	7196	6422	6723	5796

(※平成22年国民健康栄養調査結果より抜粋)

県を比較してみました。(表1) 長野県と比較すると、食塩摂取量が低く、特に野菜摂取量は少ない状況から、野菜摂取量を増やすことが長寿の秘訣につながると言われています。次ページを参考にして野菜摂取量を増やしましょう。



■ 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
4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
	キタ忍歯科医院 湊 町	63-6711
11日(日)	坂本内科医院 親和 町	63-4641
	稲田整形外科医院 片 町	62-6355
	松本 医院 雲仙市愛野町	36-0053
15日(木)	植木 歯科医院 白山 町	62-3765
	くすのきクリニック 有明町大三東	68-5500
	宮田小児科医院 上の原二丁目	62-5045
18日(日)	たかお循環器科・内科 加美 町	62-6300
	渡部 歯科医院 下川尻 町	63-1750
	喜多内科医院 弁天町二丁目	62-5101
25日(日)	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
	大田 歯科医院 大下 町	62-7407
9月1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
	愛野診療所 雲仙市愛野町	36-0009
9月1日(日)	松藤 歯科 北安徳 町	62-7355
	しろたに内科クリニック 北門 町	65-0222
	西村クリニック 下川尻 町	62-0888
	松尾胃腸科外科医院 雲仙市国見町	78-1000
	田口 歯科医院 雲仙市愛野町	36-3131

※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

8月	月	夏ばて
	火	腰部脊柱管狭窄症
	水	日本脳炎のワクチン
	木	親が気付かない子どもの鼻の病気
	金	タバコと歯周病の関係
	土・日	セックスレス夫婦へのアドバイス

今月のテーマ

もっと野菜を食べましょう

～8月31日は「やさいの日」～

身体に必要なビタミンやミネラル、食物繊維などを十分に補うためには、1日に350g以上の野菜を摂取する必要があります。

■ 野菜350gを摂取する効果

平成23年度県民健康栄養調査の結果、野菜摂取量は成人1日当たり256.4gでした。国が目標値としている『野菜摂取量1日350g以上』に約100g足りない状況でした。野菜100gは料理にすると1皿に相当します。今の食事に野菜料理を1皿増やしましょう。また、朝・昼・夕食それぞれに野菜を取るように心がけましょう。

■ プラス1皿 野菜料理を

野菜摂取による生活習慣病予防効果

カリウム

～高血圧予防～
野菜や果物に含まれるカリウムは高血圧の原因となる「ナトリウム」を身体の外に出すはたらきがあります。

食物繊維

～糖尿病予防～
食べる順番が大切。野菜から食べることで血糖値の上昇が緩やかになり、糖尿病予防になります。

～痛風予防～
野菜に含まれる「カリウム」は尿酸を身体の外に出す働きがあります。

～動脈硬化予防～
食事中的コレステロールを吸着し、身体の外へ出してくれる働きがあります。

と言われています。生活習慣病などの予防のためには400gが必要とも言われています。身体への野菜摂取による効果は次のとおりです。

■ 野菜をとる工夫

- ① 手間いらずの野菜を活用する
- ② 洗うだけ：ミニトマト・カット野菜
- ③ 切るだけ：レタスなど
- ④ ゆでるだけ：ブロッコリー・アスパラなど
- ⑤ 1回に使う量を少し増やす
- ⑥ 毎日、プラス1皿の野菜料理献立を考えるのは大変なこと。1日で100gなら、1食あたり30g程度増やすことになりやすい。3人家族なら、キャベツ1枚足すと100g増やすことができます。
- ⑦ 「量(かさ)」を減らして「量(りょう)」を増やす
- ⑧ 「野菜を摂る」というと、サラダなどの生で食べることを

イメージしがちですが、ゆでたり、炒めたりすることで量をたくさん食べることが出来ます。電子レンジを活用すれば、鍋いらず、油いらずで、ヘルシーかつカリウムなどの栄養素も逃げにくくなります。

④ 作り置き工夫
きんぴらごぼうや切り干し大根など、比較的長持ちする常備菜を作っておき、もう一品足りないときに食べましょう。

⑤ 外食は少しでも野菜が入っているもの
外食は、野菜が少なくなりがちです。メニューに困ったから、少しでも野菜の多いものを選びましょう。