

保健センターだより

■市保健センター (☎64-7713)
 ■有明保健センター (☎68-5335)

「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 10月17日(木)、11月12日
 (火)・26日(火) 9時30分から11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 ウォーキング&スロ
 ジョギング

※10月17日(木)は長崎大学 中垣内
 真樹先生の講義と実技指導があ
 ります

▼申込期限 10月15日(火)まで

▼持参品 水分補給の飲み物、タ
 オール

▼申し込み・問い合わせ先 市保
 健センター

介護者のつらい (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。

▼とき 10月7日(月) 13時30分
 から15時まで

▼ところ 市保健センター

▼内容 楽にできる介護のコツ
 問い合わせ先 市保健センター

糖尿病のつらい〜糖尿病専門 医による糖尿病の基礎知識〜

糖尿病に関する知識を深め、糖
 尿病の発症および重症化予防に努
 めましょう。

歯周病相談とおくすり相談も実
 施します。この機会に、日ごろの
 糖尿病の治療や食事での悩みを解
 決してみませんか。

▼とき 10月6日(日) 9時30分
 から13時まで

▼ところ 市保健センター

▼内容
 ・講演「糖尿病専門医の糖尿病診
 療」しるたに内科クリニック:
 城谷哲也先生、喜多内科:喜多
 篤志先生

・健康チェック(健康相談・血糖
 検査・栄養相談)、運動体験、
 糖尿病食試食会、歯周病相談、
 おくすり相談

▼参加料 無料(試食希望者は5
 00円必要です。試食希望の
 人は市保健センターへ申し込んで
 ください)

●胃がん検診を実施します●

市では、40歳以上の市民を対象とした胃がん検診(集団)を実施します。

※勤務先や医療機関などで健康診査ができる人は除きます

※食道・胃・大腸の手術をした人、大腸疾患などの持病がある人、お茶や水を
 飲むとよくむせる人などは、集団検診でなく医療機関で受診してください

●検診日時と会場 下記のとおり

●検査方法 胃部X線検査(バリウム)

●自己負担金 500円(検診料は、当日会場にて徴収します)

※70歳以上の人や後期高齢者医療制度の被保険者および市民税非課税世帯者は無料

●問い合わせ先 市保健センター (☎64-7713)、有明保健センター (☎68-5335)



日付	受付時間	会場
10月1日(火)・8日(火)	8:30~10:30	市保健センター
10月2日(水)・3日(木)・4日(金)	8:30~10:30	白山公民館
10月7日(月)・15日(火)	8:30~10:30	医師会館
10月9日(水)・10日(木)・11日(金)	8:40~10:40	島原文化会館
10月16日(水)・17日(木)	8:30~10:30	三会農村環境改善センター
10月18日(金)・21日(月)	8:30~10:30	杉谷公民館
10月22日(火)・23日(水)・24日(木)	8:30~10:30	安中公民館
10月25日(金)・28日(月)・29日(火)・ 30日(水)・31日(木)、11月1日(金)	8:30~10:30	有明保健センター

■ 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
6日(日)	貴田病院	有明町大三東 68-0040
	山口外科胃腸科医院	大手原町 62-3200
	よこた医院	雲仙市瑞穂町 77-2000
	松本歯科医院	有明町大三東 68-3872
13日(日)	松岡病院	江戸丁 62-2526
	西村クリニック	下川尻町 62-0888
	長田医院	雲仙市瑞穂町 77-3622
	森元歯科クリニック	有明町大三東 68-0017
14日(月)	木下内科医院	中野町 64-5851
	宮田小児科医院	上の原二丁目 62-5045
	林内科医院	津町 62-6657
	永吉医院	雲仙市吾妻町 38-2015
20日(日)	松井歯科医院	有明町大三東 68-0011
	わたなべ内科クリニック	中安徳町 62-1515
	土井外科胃腸科医院	中町 62-6305
	安藤病院	雲仙市吾妻町 38-2152
27日(日)	清水歯科医院	亀の甲町 63-4848
	かわはら内科胃腸科医院	坂上町 62-5413
	稲田整形外科医院	片町 62-6355
	愛野ありあけ病院	雲仙市愛野町 36-0153
11月3日(日)	まつおデンタルクリニック	北門町 65-0233
	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
	高城歯科クリニック	先魁町 64-6480

※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

10月	月	サルコイドーシスってご存じですか?
	火	デュアイトラン拘縮(手のひらの小さなしこり)
	水	B型肝炎ワクチン接種について
	木	老人性乾皮症
	金	子どもの顎の大きさ
	土・日	間質性膀胱炎について

今月のテーマ 年代別の健康を考える

■ 40代の健康

40代は、まだ自分は若いと思っ
ていても、徐々に体が気持ち
づいていかなくなる年齢です。

【40代の特徴】

- ・通院し始める人が急増
- ・「将来・老後の収入・子供の教育」がストレスの原因
- ・死亡原因の上位3位①がん②自殺③心臓病
- ・40代男性の41.5%がメタボリックシンドロームあるいは予備群
- ・40代男性の33%が肥満
- ・40代の身体は、これまでとは確実に違います。定期的な健康診断を受け、今から食生活、運動など生活習慣を見直し、50代以降を健康に過ごせるようしまし
ましょう。

■ 50代の健康

50代は、充実した社会生活を
送ることができる世代ですが、
体と人生の変革期でもあります。

【50代の特徴】

- ・通院し始める人、症状を訴える人が急増
- ・「将来・老後の収入」に加え「自分の健康」も不安になり始める
- ・死亡原因の上位3位 50～54歳：①がん②心臓病③自殺 55～59歳：①がん②心臓病③脳卒中
- ・50代男性の50.8%の人がメタボリックシンドローム
- ・50代女性の26.4%が糖尿病
- ・あるいはその予備軍
- ・50代から特に気を付けたい病気は「心臓病」「脳卒中」です。これらの病気は高血圧、動脈

■ 60代の健康

硬化が大きく関係しています。
血管を若く保つために、食生活
や運動の習慣を今一度見直し
ましょう。

【60代の特徴】

- ・60代は、高年世代へと差し掛かる年代です。培ってきた経験がますます輝きを増す一方、老いの足音も近づいてきています。
- ・60代の要介護者の半数以上は60代が介護している
- ・死亡原因の上位3位①がん②心臓病③脳卒中
- ・60代男性の61.6%がメタボリックシンドローム
- ・60代の35.5%が糖尿病あるいは予備群
- ・60代は、がん、心臓病、脳卒

■ 70代からの健康

70代以降は高齢者といわれる
世代です。多くの人は現役を離
れています。

【70代以降の特徴】

- ・7割近くが治療で通院中
- ・70代の要介護者の44%は70代の人の介護を受ける老老介護です。病気とうまく付き合いな
がら人生を謳歌しましょう。
- ※文中の数値は、厚生労働省国民栄養調査を参考にしまし
た