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）

『慢性腎臓病（CKD）予防講演会』

慢性腎臓病（CKD）を知っていますか。国民の約13％がCKD患者と推定され、新たな国民病とも言われています。自覚症状がないまま進行し、発見が遅れがちなため予防がとても大切です。

CKDについて、予防法などを一緒に学びましょう。

▼**とき**　12月14日㈯　13時から15時30分まで
▼**ところ**　島原文化会館
▼**内容**　講演「じぇじぇじぇ！CKD（慢性腎臓病）に倍返し」
▼**講師**　医療法人社団兼愛会前田医院　前田兼徳先生
▼**参加料**　無料
▼**問い合わせ先**　有明保健センター

がん検診は済みましたか

市では、がんの早期発見・早期治療を目的として、40歳以上の市民を対象とした胃がん検診、30歳以上を対象とした乳がん検診、および20歳以上を対象とした子宮がん検診を実施しています。

早期にがんを見つけるには、定期的に検診を受けることが大切です。

まだ受診していない人は早めに受けましょう。

※勤務先で検診がない人も受診できます
▼**実施期間**　平成26年3月31日㈪まで
▼**実施場所**　市内実施医療機関
※広報4月号折込チラシや市ホームページを参照してください
▼**自己負担金**　胃がん検診…100円、乳がん検診…500円、子宮頸がん検診…700円、子宮体がん検診…1000円
※子宮体がん検診は、医師が必要と認める人が対象となります
※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は無料です
▼**問い合わせ先**　市保健センター

高齢者・乳幼児・小学生のインフルエンザ予防接種

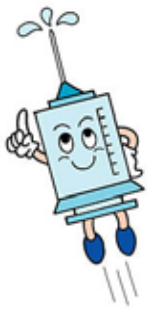
インフルエンザの流行に備え、12月中旬までに予防接種を受けることが有効です。市では10月1日から平成26年2月28日まで、高齢者・乳幼児・小学生を対象にインフルエンザ予防接種費用の一部公費助成を実施しています。対象者のうち、生活保護世帯の人は無料です（要証明書）。予防接種を受ける前に、医療機関へ予約が必要です。

高齢者インフルエンザ予防接種の一部助成

▼**対象者**　接種日に65歳以上の人または接種日に60歳以上65歳未満の人で、心臓、じん臓または呼吸器の機能に自己の身辺の日常生活活動が極度に制限される程度の障がいまたはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいを有する人
▼**自己負担金**　1000円
▼**助成回数**　1回
▼**実施場所**　市内の指定医療機関または県内の指定医療機関
※詳しくは市保健センターへ問い合わせてください
▼**持参品**　保険証、健康手帳、自己負担金

乳幼児・小学生のインフルエンザ予防接種の一部助成

▼**対象者**　接種日に生後6カ月から小学校6年までの乳幼児および小学生
▼**自己負担金**　1回につき1500円
▼**助成回数**　2回
▼**実施場所**　島原市、雲仙市、南島原市の指定医療機関
▼**持参品**　保険証、母子健康手帳、自己負担金
※特段の理由により保護者の同伴ができず、祖父母など保護者以外の人が同伴する場合、委任状が必要となります。委任状は市保健センター、有明保健センター、実施医療機関で配布しています
▼**問い合わせ先**　市保健センター



「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**　12月17日㈫、平成26年1月21日㈫　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
▼**募集人数**　15人（先着順）
▼**内容**　スロートレーニングで筋力アップ
▼**申込期限**　12月13日㈮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

12月 休日当番の お医者さん 歯医者さん

■ 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
1日(日)	池田病院	湖南町	62-5161
	土井外科胃腸科医院	中町	62-6305
	本田医院	雲仙市国見町	78-2768
	いなだ歯科	加美町	62-2901
8日(日)	八尾病院	城内一丁目	62-5131
	酒井外科胃腸科医院	宮の町	62-6655
	太田整形外科	雲仙市国見町	78-5413
	山口歯科医院	新町一丁目	62-3016
15日(日)	林内科医院	津町	62-6657
	稲田整形外科医院	片町	62-6355
	佐藤医院	雲仙市国見町	78-5555
	寺田歯科診療所	新町二丁目	62-4427
22日(日)	内田医院	白山町	62-7733
	いとう整形外科	広馬場町	61-0110
	松本内科医院	雲仙市国見町	65-3333
	みやざき歯科	湖南町	62-7300
23日(月)	たかお循環器内科	桜町	62-6300
	宮田小児科医院	上の原二丁目	62-5045
	山口耳鼻咽喉科医院	湊町	62-7151
	前田内科胃腸科医院	雲仙市瑞穂町	77-3089
	大岡歯科医院	弁天町一丁目	63-7616
29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
	大場歯科医院	浦田一丁目	62-4579
31日(火)	池田病院	湖南町	62-5161
	みなと歯科医院	中組町	63-1747
1月1日(水)	松岡病院	江戸丁	62-2526
	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
1月2日(木)	しろたに内科クリニック	北門町	65-0222
	愛野記念病院	雲仙市愛野町	36-0015
	植木歯科医院	白山町	62-3765
1月3日(金)	わたなべ内科クリニック	中安徳町	62-1515
	愛野記念病院	雲仙市愛野町	36-0015
	渡部歯科医院	下川尻町	63-1750

※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

12月	月	血圧の正しい測り方
	火	足首のねんざ
	水	ＲＳウイルス
	木	コンタクトレンズ－ソフトとハードの使い分け－
	金	歯科治療における自費と保険の分かれ道①
	土・日	立ち合い分娩

健康UP大作戦

健康しまばら２１

今月のテーマ　子どもの事故を防ぐために

■子どもの目線で環境の再点検を

子どもの成長・発達は親にとっての楽しみですが、興味いっぱいの子どもの行動には、思いがけない事故が起こりがちです。現在、不慮の事故が子どもの死亡原因の上位となっています。

事故の内容は年齢によって異なりますが、周囲が気を付けることで防げるものが大部分です。そのために、親の気配りと家族全員が事故防止の認識を深めることが必要です。

子どもの目の高さで周囲を見回して、危険なものがないか常に確認しましょう。発育過程の中で、いつ頃、どんな事故が起こりやすいか知っておくことも、事故の予防の上で大切です。

＜月齢・年齢別で見る起こりやすい事故＞

月・年齢	起こりやすい事故	事故の主な原因と対策
新生児	周囲の不注意によるもの	☆誤って上から物を落とす ☆上の子が抱き上げてけがさせたり、物を食べさせたりする
	窒息	☆まくらや柔らかい布団
1～6カ月	転落	☆ベッドやソファーなどから落ちる（ベッドから離れるときは柵を上げる）
	やけど	☆大人が子どもを抱いたまま熱い飲み物をこぼす
7～12カ月	転落・転倒・はさむ	☆扉、階段、ベッド、バギー、椅子
	やけど	☆アイロン、魔法瓶やポットのお湯、炊飯器やスチーム加湿器の蒸気
	溺水	☆浴槽、洗濯機に落ちる（残し湯をしない）
	誤飲・中毒	☆たばこ、医薬品、化粧品、洗剤、コインなど
	窒息	☆お菓子などの食品がのどにつまる
	車中のけが	☆座席から転落（チャイルドシートで防止できる）
1～4歳	誤飲（中毒）	☆範囲が広がり、あらゆるものが原因になる
	窒息	☆お菓子などの食品がのどにつまる
	転落・転倒	☆階段、ベランダ（踏台になるものを置かない）
	やけど	☆熱い鍋に触れる、テーブルクロスを引いて湯をこぼす（テーブルクロスは使用しない）
	溺水	☆浴槽に落ちる、水遊び
	交通事故	☆飛び出し事故（手をつないで歩く）
	火遊びによる死傷	☆ライター、マッチなどによる火遊び（子どもの手の届くところにライターなどを置かない）

※厚生労働省ホームページより