

## 麻しん・風しんの予防接種を受けましょう

麻しん・風しんは予防接種によって防ぐことができる病気です。まだ接種が済んでいない人は、早めを受けるようにしましょう。

### ▼対象者

- ・第1期…1歳～2歳未満の人
- ・第2期…平成19年4月2日から平成20年4月1日生まれの人

### ▼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してください

### ▼費用 接種期間中は無料

### ▼持参品 母子健康手帳、予診票

## 二種混合の予防接種を受けましょう

二種混合（ジフテリア・破傷風混合）第2期は、幼児期に接種した三種混合の免疫を高めるために受ける予防接種です。対象者のうち、まだ接種が済んでいない人は、早めを受けるようにしましょう。

- ▼対象者 11歳以上13歳未満の人
- ▼接種期間と回数 13歳の誕生日

の前々日まで…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してください

### ▼費用 接種期間中は無料

### ▼持参品 母子健康手帳、予診票

※予診票を紛失した場合は、市保健センターで再交付ができます。再交付の際には、必ず母子健康手帳を持参してください

## 高齢者肺炎球菌予防接種の助成申請書の提出は1月末日までです

高齢者肺炎球菌ワクチン接種費用の一部（8000円のうち3000円）を助成しています。

▼対象者 市内に住所を有する70歳以上の人で、過去5年間に肺炎球菌の予防接種を受けたことがなく、肺炎球菌予防接種に対して、健康保険などの適応がない人

※助成は生涯のうち1回です

### ▼申請方法 申請書に必要事項を記入し、押印のうえ受付窓口に提出してください。助成決定者には決定通知書と予診票（助成不可の場合は、非該当通知書）を送付しますので、実施医療機関へ予約のうえ接種してください

い。できるだけ、かかりつけの医療機関で受けましょう

### ▼接種時の持参品

- ・助成決定通知書
- ・記入した予診票
- ・健康手帳

身分証明書（健康保険証・免許証など）

・自己負担金（5000円）

※生活保護世帯の人は「生活保護受給証明書」の提出があれば無料で接種できます

### ▼申請期限 1月31日(金)まで

### ▼接種実施期間 3月31日(月)まで

▼申請受付窓口 市保健センター、有明保健センター、保険健康課 国民健康保険班、有明支所、三会出張所

### ▼問い合わせ先 市保健センター

## 生活習慣病予防講座「わっかわっか島原」参加者募集

健康で若さを保つための生活習慣の秘訣を学べる講座です。ぜひ参加してください。

### ▼とき 1月16日(木)・30日(木)、2月12日(水)・18日(水)、3月4日(火)・17日(月) 13時30分から15時まで

▼内容 高血圧、脂質異常、糖尿病予防の講話や調理実習、血管推定年齢や骨量測定検査など

▼ところ 森丘公民館

▼対象者 40歳から74歳までの市民

▼募集人数 20人（先着順）

▼申込方法 市保健センターへ電話で申し込んでください

## 健康しまばら21推進大会

### （市民の健康づくり推進事業）

「今日から実践！」

### しまばら流健康術

健康づくりは、日ごろの食事と運動、そして、一緒に取り組む仲間がいることが大切です。自分にあった健康法を見つけて、家族や仲間など、みんなで協力して健康づくりに取り組みましょう。

基調講演のほか、活動報告発表や体験コーナー・展示コーナーもありますので、参加してください。

▼とき 1月26日(日) 12時30分から16時まで（受付時間は12時30分から13時20分まで）

※体験コーナーは12時30分から13時20分まで

### ▼ところ 島原文化会館

### ▼参加料 無料

▼基調講演「健康落語とヘルシートーク」立川らく朝先生

### ▼問い合わせ先 市保健センター

■ 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
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
1月3日(金)	植木歯科医院 白山町	62-3765
	わたなべ内科クリニック 中安徳町	62-1515
1月5日(日)	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
	柴田長庚堂病院 中堀町	64-1111
	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
1月12日(日)	大田歯科医院 大下町	62-7407
	松岡病院 江戸丁	62-2526
1月13日(月)	土井外科胃腸科医院 中町	62-6305
	永吉医院 雲仙市吾妻町	38-2015
1月19日(日)	松藤歯科 北安徳町	62-7355
	木下内科医院 中野町	64-5851
	水田小児科医院 親和町	62-7177
	池田病院 湖南町	62-5161
	安藤病院 雲仙市吾妻町	38-2152
	田口歯科医院 雲仙市吾妻町	36-3131
1月26日(日)	わたなべ内科クリニック 中安徳町	62-1515
	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
	鶴田歯科医院 雲仙市愛野町	36-7611
2月2日(日)	かわはら内科胃腸科医院 坂上町	62-5413
	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
	畑中歯科医院 雲仙市愛野町	36-3535
	魚住医院 城内一丁目	63-2286
2月2日(日)	いとう整形外科 広馬場町	61-0110
	松本医院 雲仙市愛野町	36-0053
2月2日(日)	寺田歯科医院 雲仙市愛野町	36-2322

※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

1月	月	発熱について
	火	肺がん
	水	嘔吐・下痢の時の水分補給
	木	带状疱疹
	金	広汎性発達障害について
月	土・日	尿路結石とは①

## 今月のテーマ 眠れない日が続いていませんか

不眠は病気ではないと考えていませんか。でも、長引く不眠は「うつ病」が原因となることがあります。皆さんの睡眠状態をチェックしてみましょう。

### ■こんな症状は「うつ病」の症状かも！

- ・布団に入っても、なかなか寝つけない
- ・予定の起床時間より朝早く目が覚めてしまう
- ・睡眠時間が長くても熟睡感がない

### ■不眠の主な症状

一口に不眠といっても、その形態はさまざまです。一般に不眠と考えられる具体的な症状として、次の4パターンがあります。

- ・入眠障がい：布団に入っても30分以上寝つけない状態が続く
  - ・途中覚醒：夜中に何度も目が覚めて、再び眠るまで時間がかる
  - ・早朝覚醒：予定の起床時間よりも、2時間以上早く目が覚めてしまう
  - ・熟眠障がい：睡眠時間の長さにかかわらず、ぐっすり眠った感じがしない
- 不眠の人は、入眠障がいだけに悩まされていることもありませんが、同時に2つ以上の症状を抱えているケースも少なくありません。また、入眠障がいや年次差がみられませんが、途中覚醒や早朝覚醒は年代が上がるにつれて増える傾向にあります。

### ■気にしすぎると、慢性化するかも

不眠の原因にはいろいろな要素がありますが、腎疾患や心疾患などの身体疾患に伴う不眠の場合には、原因となる疾患を治療することが重要となります。

このほか仕事や家庭生活に不安やストレスを抱えて、不眠になってしまうケースも多く見受けられます。そして、眠れない日が続くと、「今夜もまた眠れないのではないか」という思いが強くなり、ますます眠れなくなってしまうという悪循環に陥りがちです。多少眠れないことがあっても、あまり気にしすぎないようにすることも大切です。

### ■「不眠」と「うつ病」の深い関わり

よく眠れない人が注意したいのが、「不眠」と「うつ病」との関わりが非常に深いということです。「うつ病」は近年、急増しており、自分ではなかなか気づかず、知らないうちに症状が進行してしまうケースも少なくありません。

実は、「うつ病」患者の9割に不眠症状が見られたという統計があります。もし不眠が2週間以上続くようであれば、それは「うつ病」のサインかもしれません。また、慢性的な不眠が「うつ病」に移行することもあります。そんなときはひとりで悩まず、専門の医療機関や、かかりつけの医師に相談しましょう。