

麻疹・風しんの予防接種を受けましょう

麻疹・風しんの流行を防ぐためには95%以上の接種率が必要とされていますが、島原市は、まだ95%を達成できていません。麻疹・風しんの感染予防、流行予防のため、まだ接種が済んでない人は、早めに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日生まれ～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をしてください

▼費用 接種期間の間は無料

▼持参品 母子健康手帳、予防票
 ※予防票を紛失した場合は、市保健センターで再交付します。再交付の際は、必ず母子健康手帳を持参してください

日本脳炎の予防接種を受けましょう

日本脳炎の予防接種は、通知対象が限られています。通知が届いていなくても次の対象者に当てはまる人は接種が可能です。接種を希望する人は市保健センターで予防票を交付します。

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。

▼対象者および接種回数

・第1期 生後6カ月～7歳未満満までに初回接種2回、追加接種1回
 ・第2期 9歳～13歳未満まで1回

※特別対象者（平成7年4月2日～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

▼費用 接種期間の間は無料

アレルギー教室のお知らせ

食物アレルギーで悩まれている親を対象に、教室を開催します。親同士の情報交換などを通して、悩みを解消しましょう。調理実習もあります。

▼とき 3月14日(金)10時～12時

▼ところ 市保健センター

▼参加費 無料

▼申し込み先 市保健センター

さくらウォーキング 第8回市民ウォーキング

有明の桜の名所を歩いて、心と体のリフレッシュをしませんか。

▼とき 3月30日(日) 10時～

※雨天時は中止

▼集合場所 有明の森フラワー公園

▼内容 花見ウォーキング(1時間程度歩きます)

▼持参品 タオル、水分補給の飲み物

健康相談のお知らせ

市では、保健師、栄養士による健康相談を実施しています。生活習慣病の予防、食生活に関すること、介護予防のことなど相談に応じます。気軽にご利用ください。

▼とき 毎週水曜日 9時～11時

▼ところ 市保健センター、有明保健センター

▼内容 健康相談、血圧測定、尿検査、体脂肪測定、みそ汁塩分測定など



～親子ではぐくむ絆づくり～ 親子の絆づくり講演会

子どもは、親子の豊かなスキンシップを通じて、親からの愛情を強く感じることで、健やかに育つと言われています。

講演会に参加し、親子の絆の大切さについて、考えてみませんか。



▶とき 3月20日(木) 11時～12時

▶ところ 杉谷公民館

▶対象者 市内の就園前の乳幼児を持つ保護者をはじめとした島原市民
 ※親子で一緒に参加できます

▶講師 西村マユミ先生(島原マタニティ病院助産師)

▶参加費 無料

▶問い合わせ先 市保健センター

今月のテーマ

生活習慣病を予防する健診活用法

■ 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
3月2日(日)	しろたに内科クリニック	北門町 65-0222
	酒井外科胃腸科医院	宮の町 62-6655
	本田医院	雲仙市国見町 78-2768
	堺歯科医院	雲仙市国見町 78-2744
3月9日(日)	池田病院	湖南町 62-5161
	稲田整形外科医院	片町 62-6355
	佐藤医院	雲仙市国見町 78-5555
	徳永歯科医院	雲仙市国見町 78-3105
3月16日(日)	八尾病院	城内一丁目 62-5131
	いとう整形外科	広馬場町 61-0110
	太田整形外科	雲仙市国見町 78-5413
	小嶺歯科医院	雲仙市国見町 78-2366
3月21日(金)	おかもと内科	柏野町 65-0500
	宮田小児科医院	上の原二丁目 62-5045
	前田医院	新田町 62-6501
	松本内科医院	雲仙市国見町 65-3333
3月23日(日)	末吉歯科	有明町大三東 68-0150
	内田医院	白山町 62-7733
	山口外科胃腸科医院	大手原町 62-3200
	前田内科胃腸科医院	雲仙市瑞穂町 77-8089
3月30日(日)	松本歯科医院	有明町大三東 68-3872
	たかお循環器科・内科	桜町 62-6300
	西村クリニック	下川尻町 62-0888
	よこた医院	雲仙市瑞穂町 77-2000
	森元歯科クリニック	有明町大三東 68-0017

*2月14日現在の内容で、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

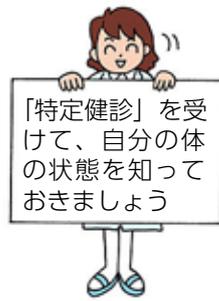
3月	月	海外旅行と予防接種
	火	心臓バイパス手術
	水	新入学に備えて
	木	尋常性乾癬
	金	統合失調症は治る
	土・日	尿路結石② 最新の治療と予防

日本人の約3人に1人が、メタボリックシンドローム(以下メタボ)など生活習慣病が起因となるがん・脳卒中・心筋梗塞で亡くなっています。

生活習慣病のリスクは、若いうちから積み重なっているため、特定健診を受診し、病気などの早期発見・早期治療に努めることがとても有効です。

特定健診を受診しよう!

特定健診は、40歳～74歳の人を対象に行われる健康診査です。この健診の特徴は、メタボを中心とした生活習慣病の予防・改善に力を入れており、健診結果を階層化(レベル分け)し、受診者の状態に応じた保健指導までがセットで行われます。



メタボリックシンドローム

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満(腹囲・男性85cm、女性90cm以上)の状態に加え、①血圧高値、②脂質異常、③高血糖のいずれか2つ以上が重なった状態のことを言います。

①②③の症状が重なることで動脈硬化を促進し、心臓病や脳卒中などの命にかかわる病気のリスクが急激に高まります。そのため、メタボの段階から早め改善することが大変重要です。

特定健診を受けた後

健診結果の意味を理解しよう

健診結果は、受診時の自分と生活習慣病との距離を測る、物差しとして活用しましょう。そのためには、検査の目的や基準値を正しく理解する必要があります。どのような結果でも一喜一憂せず、今後の健康管理について考えてみましょう。

健診結果を生かそう

健診は受けるだけでなく、結果を活用することに価値があります。「基準値内」だからと言って、このままの生活でいいとは限りません。年ごとの数値を比較すれば、体の微妙な変化を把握でき、生活習慣の問題点や自分の体質も分かってきます。

特定保健指導を受けよう!

特定保健指導とは、健診結果からメタボのリスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が期待できる人に対して、保健師や管理栄養士などが生活習慣改善のためのサポートを行うことです。支援を受けることで今までの生活習慣を振り返るきっかけとなり、栄養・運動などの具体的な改善方法を身につける機会となります。

毎年の健診受診が大事

「病気も健康も一日にしてならず」です。1年に1回、特定健診を受けることで継続的な健康管理ができます。

元氣な5年後、10年後のために特定健診を有効的に活用しましょう。