

4月の「乳幼児相談」

「おっぱい足りているかな?」、「離乳食が進まない」など、子どもの成長・発達、育児について、気軽に相談してください。

▼日程

- ・4月1日(火) 有明保健センター
- ・4月8日(火) 三会公民館
- ・4月15日(火) 市保健センター
- ▼受付時間 9時30分～11時
- ▼持参品 母子健康手帳

麻しん風しん混合ワクチンを受けましょう

感染力の強いはしか(麻しん)、三日はしか(風しん)は、せきやくしゃみなどでうつりますが、手洗いやマスクだけでは予防できません。

感染を防ぎ、十分な免疫をつけるためには、麻しん風しん混合ワクチンの2回の接種が必要です。1歳になったら1回、小学校入学前の1年間にもう1回受けましょう。

「がん検診」の支払い方法が変わります

平成26年度から、市が行うがん検診を医療機関で受けた場合、自己負担金は、医療機関の窓口で、

直接支払うこととなりますので、注意してください。

なお、70歳以上の人は、無料で検診を受けられます。

各がん検診の実施時期・受診方法など詳しい内容は、市保健センターへ問い合わせてください。

平成26年度「はり、きゅう及びあん摩等利用券」の申請受付

市では、40歳以上の市民を対象に、市が指定する事業所で「はり、きゅう及びあん摩」の施術を受けた場合、施術に要する費用の一部を助成しています。

助成を希望する人は、必ず事前に利用券の交付が必要です。

なお、後期高齢者医療被保険者は、あん摩のみが対象となります。

▼助成内容

- ◎40歳以上(後期高齢者被保険者を除く)の人:1日1回500円の利用券を年間48回まで
- ◎後期高齢者被保険者:1日1回500円の利用券を年間24回まで

▼申請窓口

市保健センター、有明保健センター、保険健康課、三会出張所、有明支所

▼持参品 申請者の印鑑および健康保険被保険者証(代理申請の場合は代理者の印鑑も必要)

4月2日～8日は

「発達障害啓発週間」です

発達障がいとは親の育て方に関係なく、脳の発達の仕方の違いにより、人の気持ちや感情を理解することや言葉を適切に使うこと、新しいことを学習することなどが苦手で、一般的な「常識」と思われることを身に付けることも苦手だと言われています。幼児期での早期発見が早期支援につながり、子どもへ良い結果をもたらします。

このような悩みを持つ人を対象に市では「すこやかこども発達相談」を実施しています。詳しい内容や日程は、市保健センターへ問い合わせてください。

長崎県島原病院小児科再開のお知らせ

4月7日(月)から、入院・外来患者に対応する診療を再開します。

▶診療時間 月曜～金曜日 9時～17時
(受付時間 8時45分～11時)

※時間外の救急診療は、偶数日のみ(17ページ記載の「小児の日曜診療時間帯」を除く)で、奇数日の診療はできません

▶問い合わせ先

長崎県島原病院 (☎63-1145)



「食生活改善推進員」養成講座 受講生募集

「食改さん」として親しまれている「食生活改善推進員」の養成講座を5月から開催します。

料理が好きな人、自分や家族のための健康づくりについて学びたい人、ボランティア活動に興味がある人の参加をお待ちしています。

▶募集期間 4月1日(火)～4月30日(水)

▶応募方法 市保健センターへ電話で申し込んでください

講座の日程など詳しい内容は、申込者に直接お知らせします



現在、市内には94人の食改さんがいます

■ 島原市内当番医 診療時間 9時～18時

■ 島原市外当番医 診療時間 9時～17時

■ 当番歯科医 診療時間 9時～12時

日	医療機関	電話番号
4月6日(日)	貴田病院 有明町大三東	68-0040
	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
	松井歯科医院 有明町大三東	68-0011
4月13日(日)	柴田長庚堂病院 中 堀 町	64-1111
	酒井外科胃腸科医院 宮 の 町	62-6655
	長田医院 雲仙市瑞穂町	77-3622
	清水歯科医院 亀の甲町	63-4848
4月20日(日)	松岡病院 江戸 丁	62-2526
	稲田整形外科医院 片 町	62-6355
	永吉医院 雲仙市吾妻町	38-2015
	松藤歯科 北安徳町	62-7355
4月27日(日)	木下内科医院 中 野 町	64-5851
	いとう整形外科 広馬場町	61-0110
	安藤病院 雲仙市吾妻町	38-2152
	大場歯科医院 浦田一丁目	62-4579
4月29日(火)	わたなべ内科クリニック 中安徳町	62-1515
	水田小児科医院 親和町	62-7177
	池田病院 湖南町	62-5161
	愛野ありあけ病院 雲仙市愛野町	36-0153
5月3日(土)	喜多歯科医院 中 町	62-4745
	かわはら内科胃腸科医院 坂上町	62-5413
	石橋こどもクリニック 新町一丁目	65-0008
	高城病院 中 野 町	62-3105
	愛野記念病院 雲仙市愛野町	36-0015
	吉田歯科医院 上の町	62-5026

※ 3月17日現在の内容です

● 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

4月	月	肺炎球菌ワクチン
	火	ばね指
	水	ぎょう虫
	木	急性喉頭蓋炎
5月	金	むし歯になりやすい子など
	土・日	出生前診断について

健康UP大作戦

健康しまばら21

今月のテーマ

身に付けよう！

早寝・早起き・朝ごはん

子どもの頃から基本的な生活習慣を身につけておくことは、心と体の豊かな成長・発達を遂げるための第1歩です。

早寝：成長に必要なホルモンは、夜10時から深夜2時ごろ深い眠りについた時に最も多く分泌されます

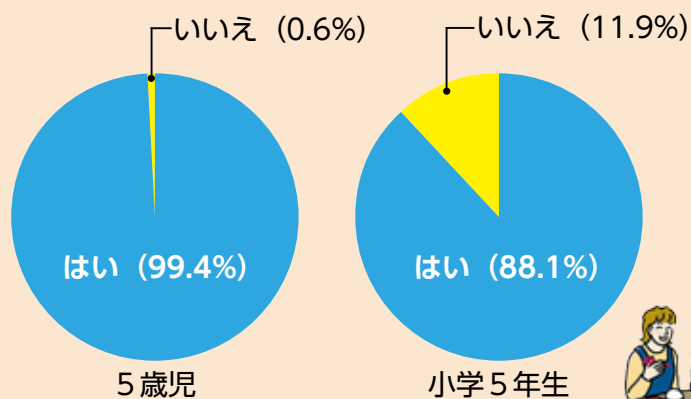
早起き：朝起きて、太陽の光を浴びることで、心を安定させたり集中力を高めるセロトニンという物質が活性化されます

朝ごはん：朝ごはんを食べることで、体中の細胞の動きが活発になり、体が活動を始める準備を整えます

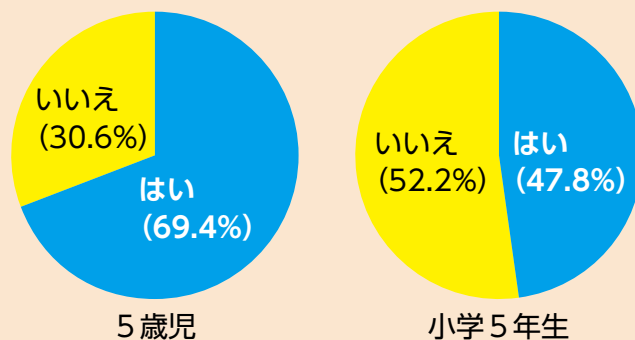


島原市のこどもの現状 (平成24年度調査)

Q1 毎日、朝ごはんを食べていますか？



Q2 夜10時までに寝ていますか？



お父さん・お母さんへのお願い

- ◎寝る時間のルールを決め、夜ふかしをさせないようにしましょう
- ◎朝起きたら太陽の光を浴びて、体を目覚めさせましょう
- ◎元気に活動するために、朝ごはんをしっかり食べさせましょう

保健センターでは、乳幼児健診の際、食事の時間や生活リズムについて、保護者に保健指導や栄養指導を行うほか、小児生活習慣病予防のための教室や食育への取り組みを行っています。