

介護の情報交換

介護者のつどい

日ごろの介護の苦労話や悩みなどを語り合う場として、毎月1回、介護者のつどいを開催しています。



- ▶と き 毎月第1月曜日 13時30分～15時
※日程が変更となることがありますので、事前に問い合わせてください
- ▶ところ 市保健センター
- ▶対象者 在宅で介護をしている人
- ▶内 容 介護に関する情報交換、体操、栄養の話など

気軽に相談してください

健康相談

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保健師・栄養士が相談に応じます。



気軽に相談してください。

- ▶と き 毎週水曜日（祝日は除く）
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

生まれてくる子どものために

両親学級

元気に生まれてくる赤ちゃんを迎えるための準備として、毎月1回両親学級を開催しています。



妊婦さん同士の出会いの場にもなり、お友達を作る機会にもなります。

妊婦さんだけでなく、夫婦での参加も大歓迎です。気軽に参加してください。

- ▶と き 毎月第4月曜日 10時～12時30分
※事前の申し込みが必要です
- ▶ところ 市保健センター
- ▶内 容 妊娠中の生活について（講話）、赤ちゃんのお風呂の入れ方（実習）、お父さんの妊婦擬似体験、妊婦さんのための調理実習など
- ▶持参品 母子健康手帳、エプロン
- ▶参加費 無料



肺炎の重症化防止などが期待されます

高齢者肺炎球菌予防接種費用の助成

高齢者の肺炎の発症や重症化を予防するために必要な肺炎球菌ワクチンの接種費用の一部を助成しています。



※生活保護世帯の人は福祉課が発行する「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

- ▶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、健康保険などの適用がない人
※助成は生涯のうち1人1回限りです
- ▶助成額 接種費用8000円のうち、市が3000円助成します
※自己負担額は5000円

▶助成方法 申請書に必要事項を記入し、押印の上、受付窓口提出してください。助成決定者には、決定通知書兼予診票（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。できるだけ、かかりつけの医療機関で受けましょう

- ▶申請期間 平成27年2月末日まで
- ▶接種期間 平成27年3月末日まで
- ▶申請窓口 市保健センター、有明保健センター、保険健康課、有明支所、三会出張所

学校に行きたくない、よく眠れないなど

思春期相談

県南保健所では思春期なんでも相談を行っています。

気軽に相談してください。



- ▶と き 月曜日～金曜日 9時～17時30分
- ▶問い合わせ先 県南保健所地域保健課保健福祉班 (☎62-3289)

※4月17日現在の内容です

■ 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
3日(土)	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
4日(日)	魚住医院	城内一丁目 63-2286
	山口外科胃腸科医院	大手原町 62-3200
	愛野記念病院	雲仙市愛野町 36-0015
	まき歯科	上新一丁目 64-5077
	坂本内科医院	親和町 63-4641
5日(月)	宮田小児科医院	上の原二丁目 62-5045
	柴田長庚堂病院	中堀町 64-1111
	愛野記念病院	雲仙市愛野町 36-0015
	はらぐち歯科医院	上の町 62-4361
	くすのきクリニック	有明町大東 68-5500
6日(火)	水田小児科医院	親和町 62-7177
	たかお循環器科内科	桜町 62-6300
	愛野記念病院	雲仙市愛野町 36-0015
	宮崎歯科医院	萩原二丁目 62-1180
	喜多内科医院	弁天町二丁目 62-5101
11日(日)	西村クリニック	下川尻町 62-0888
	松本医院	雲仙市愛野町 36-0053
	山口歯科医院	新町一丁目 62-3016
	おかもと内科	柏野町 65-0500
	酒井外科胃腸科医院	宮の町 62-6655
18日(日)	中村眼科医院	雲仙市愛野町 36-1060
	いなだ歯科	加美町 62-2901
	しろたに内科クリニック	北門町 65-0222
	土井外科胃腸科医院	中町 62-6305
	愛野診療所	雲仙市愛野町 36-0009
25日(日)	寺田歯科診療所	新町二丁目 62-4427
	池田病院	湖南町 62-5161
	稲田整形外科医院	片町 62-6355
	松尾胃腸科外科医院	雲仙市国見町 78-1000
	みやざき歯科	湖南町 62-7300

● 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

5月	月	肺年齢って何?
	火	巻き爪 (陥入爪)
	水	自閉症スペクトラム障がい
	木	ものが二つに見える
	金	五月病
月	土・日	女性の過活動膀胱

健康しまばら21

5月31日は「世界禁煙デー」

たばこは、がんや心臓病、喘息など、多くの疾患の原因となり、健康に影響を及ぼすことから、毎年5月31日を「世界禁煙デー」と定め、世界中で禁煙に関する運動が行われています。

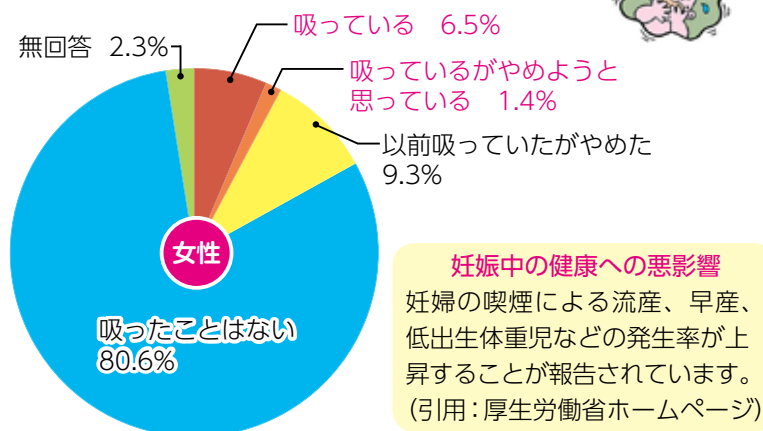
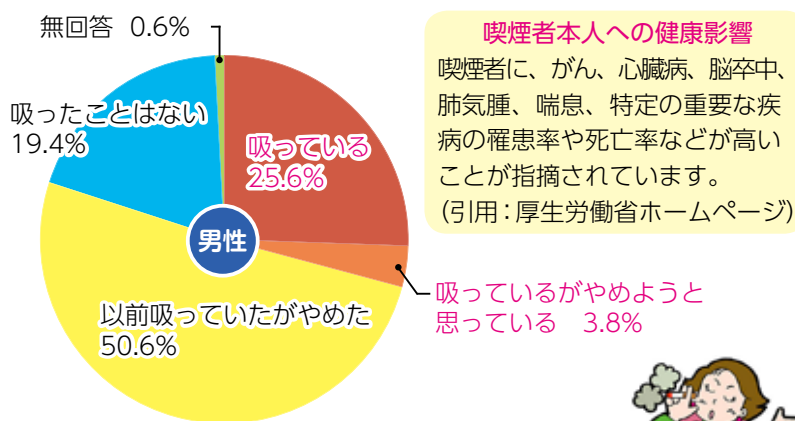
島原市では、男性の約3割、女性の約1割が喫煙者ですが、たばこを吸っていたがやめたという人も多く、禁煙に成功した人がたくさんいます。

禁煙した人からは、「のどのイガイガがとれた」、「肌荒れがなくなった」、「食事がおいしくなった」、「息切れしなくなった」などの声が聞かれています。また、禁煙を続けることで、がんや心臓病などのリスクも下がります。

喫煙者の皆さんも、世界禁煙デーをきっかけに、禁煙にチャレンジしてみませんか。



島原市民の喫煙率 (平成25年アンケート結果)



たばこを吸っている人へ

- ◎未成年者の喫煙は法律で禁じられています
- ◎健康のためにできるだけ禁煙しましょう
- ◎たばこを吸うときは、周りの人へ配慮しましょう
(子どもや妊婦さんの近くでは吸わないようにしましょう)