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）

フッ素で強い歯に

6月の「フッ素塗布」

子どものむし歯予防として、毎月2回、フッ素塗布を実施しています。

▶と　き　6月12日（木）・18日（水）
13時～、13時30分～、14時～
※事前予約が必要です
▶ところ　市保健センター
▶対象者　1歳～3歳6カ月児
▶持参品　母子健康手帳、歯ブラシ
▶費　用　無料

気軽に相談してください

6月の「乳幼児相談」

「おっぱい足りているかな？」「離乳食がすすまない」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
①6月3日（火）　有明保健センター
②6月10日（火）　三会農村環境改善センター
③6月17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

お口の健康に関することが盛りだくさん

「お口の健康まつり」を開催します

▶と　き　6月8日（日）　10時～12時
※図画コンクール入賞者表彰式、良い歯の優秀園表彰式は12時30分～
▶ところ　市保健センター
▶内　容　歯科検診、歯科保健指導・相談、フッ素洗口・塗布、歯磨き教室、妊婦教室、口腔ケア・摂食嚥下リハビリ相談、歯によいおやつの展示・実演、体験型コーナーなど

▶問い合わせ先
島原南高歯科医師会
（☎62-3507）

大切な人を守るため

エイズ即日検査を実施します

国内のHIV感染者・エイズ患者が年々増加しています。県南保健所では、より多くの人がHIV抗体検査を受けられるよう、即日検査を実施します。検査は匿名で受けられます。

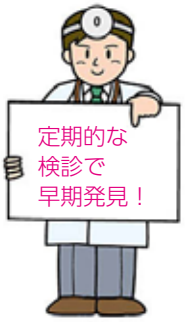
▶と　き　6月3日（火）、12月1日（月）
14時～20時（受付は19時30分まで）
※事前予約が必要です
▶ところ　県南保健所
▶費　用　無料
▶予約・問い合わせ先
県南保健所健康対策班（☎62-3289）

早期発見・早期治療のために

大腸がん検診を受けましょう

がんは、日本人の死亡原因の第1位です。

症状がなくても「がん検診」を積極的に受けることが大切です。大腸がん検診は、便を所定の容器にとり医療機関に提出する負担の少ない検査です。定期的な検診を受けることにより、がんの早期発見が期待できますので、毎年検診を受けるように習慣づけましょう。



▶受付期間　6月2日（月）～12月20日（土）
▶受付場所　市保健センター、有明保健センター、結核・肺がん検診実施会場、市内指定医療機関
▶対象者　平成27年4月1日時点で40歳以上の市民
▶自己負担金　600円
※ただし、次の①～④に該当する人は無料
①満70歳以上の人（年齢を確認できる保険証などの提示が必要）
②満70歳未満の後期高齢者医療被保険者（保険証のコピーが必要）
③市民税非課税世帯者（非課税証明書が必要）
④生活保護受給者（生活保護受給証明書が必要）
▶支払方法　便をとった容器を医療機関へ提出する際、直接医療機関の窓口で支払ってください

6月 休日当番の お医者さん 歯医者さん

※5月16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
1日(日)	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
8日(日)	林内科医院	津町	62-6657
	いとう整形外科	広馬場町	61-0110
	梅津医院	雲仙市国見町	78-5156
	大岡歯科医院	弁天町一丁目	63-7616
15日(日)	内田医院	白山町	62-7733
	山口外科胃腸科医院	大手原町	62-3200
	本田医院	雲仙市国見町	78-2768
	高城歯科クリニック	先魁町	64-6480
22日(日)	八尾病院	城内一丁目	62-5131
	西村クリニック	下川尻町	62-0888
	太田整形外科	雲仙市国見町	78-5413
	みなと歯科医院	中組町	63-1747
29日(日)	たかお循環器内科	桜町	62-6300
	土井外科胃腸科医院	中町	62-6305
	佐藤医院	雲仙市国見町	78-5555
	キタ忍歯科医院	湊町	63-6711
7月6日(日)	貴田病院	有明町大三東	68-0040
	酒井外科胃腸科医院	宮の町	62-6655
	松本内科医院	雲仙市国見町	65-3333
	植木歯科医院	白山町	62-3765

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

6月	月	体重減少について
	火	ロコモティブ症候群
	水	出席停止となる病気
	木	みずいぼ
	金	口内炎は体からのシグナル
	土・日	卵子の老化現象

健康しまばら21

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

健康で長生きするためには、子どもの頃からお口の健康を保つことが大切です。

次を参考にして、歯と口を健康に保ちましょう。

歯みがき

食べカスを除去し、むし歯菌や歯周病菌を減らすことができます。

フッ化物利用

歯の質を強くし、むし歯を減らすのに役立ちます。フッ化物の効果的利用法としては、フッ化物を歯に直接塗る方法やフッ化物洗口があります。

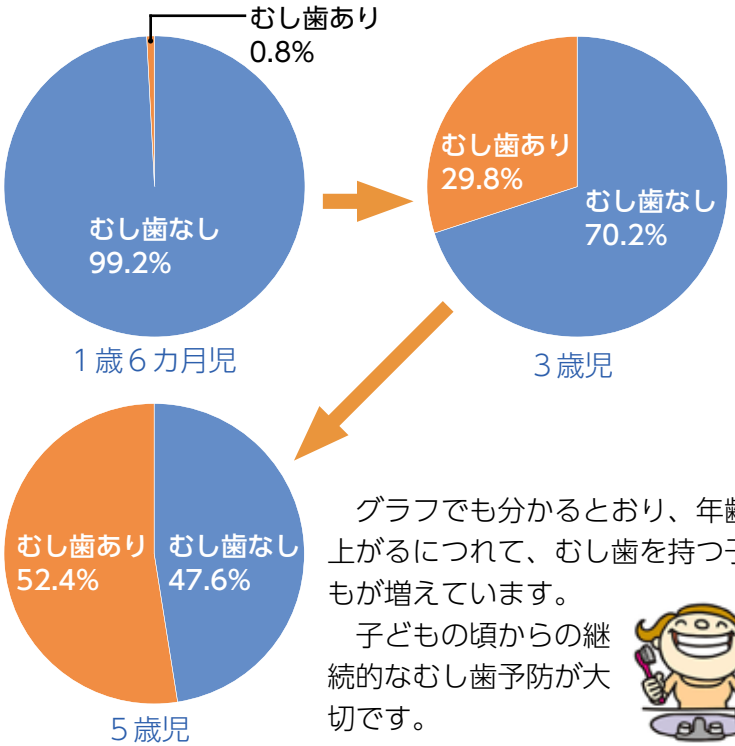
定期健診

歯とお口の病気を早期発見し「むし歯」や「歯周病」を予防して、よく噛める歯を保つことができます。

規則正しい食生活

規則正しい3食の食事とおやつの時間を守り、間食の取りすぎに注意しましょう。また、日ごろからよく噛んで食べる習慣を身につけることが大切です。

島原市の子どものむし歯の現状　（平成24年度）



グラフでも分かるとおり、年齢が上がるにつれて、むし歯を持つ子どもが増えています。

子どもの頃からの継続的なむし歯予防が大切です。

8020（ハチマルニイマル）運動に取り組みましょう

80歳になっても20本以上の自分の歯を保っている人は健康状態が良好であることが分かってきています。

若いころから、むし歯や歯周病の予防に努めましょう。