

健康づくりのボランティア

島原市健康づくり推進員を募集します

市では、健康で元気に暮らせる街づくりを目指し、市民の皆さんの健康づくりをお手伝いする「健康づくり推進員」を募集しています。推進員は、研修会に参加して健康について学習したり、地域の人へ健診を勧めるなど健康づくりのためのボランティア活動を行います。現在67人の健康づくり推進員が活動しています。自分の健康のため、そして地域のために一緒に活動してみませんか。

- ▶**対象者** 島原市民で、研修会に参加し、ボランティア活動ができる人
- ▶**申込方法** 8月15日(金)までに市保健センターへ連絡してください
- ▶**研修会** 9月18日(木)、12月9日(火) 13時30分～15時



昨年の健康づくり推進員委嘱状交付式 (平成25年9月)



糖尿病について学習しませんか

「糖尿病のつどい」を開催します

近年、生活習慣の変化などにより糖尿病が増加しています。食事の取り方をはじめとする予防方法や治療法など、糖尿病に対する正しい知識を深め、糖尿病の発症と重症化予防に努めましょう。



どなたでも参加できますので、気軽に参加してください。

- ▶**と き** 9月28日(日) 9時～13時
- ▶**と ころ** 市保健センター
- ▶**内 容** 講演「糖尿病と歯周病 (講師: 宮崎歯科医院 宮崎啓一郎 先生)」、糖尿病食試食会、健康相談、栄養相談、フットケア体験、運動実践、おくすり・歯科・糖尿病専門相談など

赤ちゃんを風しんから守るために

風しん抗体検査・相談

妊婦が風しんにかかると、赤ちゃんにも感染し、「先天性風しん症候群」という病気にかかることがあります。

風しんの感染予防、先天性風しん症候群の予防のため、抗体検査(採血)や情報提供を行います。

- ▶**実施機関** 各県立保健所
- ▶**検査日** 県南保健所など各県立保健所へ事前に予約してください
- ▶**対象者** 妊娠を希望している女性(妊婦は除く) および夫・パートナー、風しん抗体価が低い妊婦の夫・パートナー・同居者 ※過去に風しん抗体検査を受けたことがある人、明らかに風しん予防接種歴がある人または検査で確定診断を受けた風しん既往歴がある人は除く



- ▶**費 用** 無料
- ▶**問い合わせ先** 県南保健所地域保健課 (☎62-3289)

不妊治療費の助成をしています

特定不妊治療費助成事業の対象範囲の変更

県では、不妊治療(体外受精・顕微授精)にかかる費用の一部を助成しています。

平成26年4月1日以降、新たに助成制度を利用される人のうち、初めて助成を受ける際の治療開始時の妻の年齢が40歳未満の場合、年間助成回数と通算助成期間の限度は廃止され、通算助成回数は6回までとなります。

申請に必要な書類など、詳細は県南保健所地域保健課(☎62-3289)へお問い合わせください。

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、尿検査など

8月

休日当番のお医者さん 歯医者さん

※7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
3 日 日	かわはら内科胃腸科医院 坂上町	62-5413
	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
10 日 日	瑞穂歯科医院 雲仙市瑞穂町	77-3770
	魚住医院 城内一丁目	63-2286
	土井外科胃腸科医院 中町	62-6305
15 日 日	愛野ありあけ病院 雲仙市愛野町	36-0153
	ねぎ歯科医院 雲仙市瑞穂町	77-4182
	坂本内科医院 親和町	63-4641
17 日 日	宮田小児科医院 上の原二丁目	62-5045
	林内科医院 津町	62-6657
	堺歯科医院 雲仙市国見町	78-2744
24 日 日	くすのきクリニック 有明町大三東	68-5500
	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
31 日 日	徳永歯科医院 雲仙市国見町	78-3105
	喜多内科医院 弁天町二丁目	62-5101
	稲田整形外科医院 片町	62-6355
9 月 7 日 日	松本医院 雲仙市愛野町	36-0053
	小嶺歯科医院 雲仙市国見町	78-2366
	おかもと内科 柏野町	65-0500
9 月 7 日 日	いとう整形外科 広馬場町	61-0110
	中村眼科医院 雲仙市愛野町	36-1060
	末吉歯科 有明町大三東	68-0150
9 月 7 日 日	しろたに内科クリニック 北門町	65-0222
	山口外科胃腸科医院 大手原町	62-3200
	愛野診療所 雲仙市愛野町	36-0009
9 月 7 日 日	松本歯科医院 有明町大三東	68-3872

● 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

8 月	月	前頭側頭型認知症
	火	肘部管 (ちゅうぶかん) 症候群
	水	とびひになったら
	木	結膜炎
	金	CAD/CAMによる新しい歯の治療
土・日	性同一性障害	

健康しまばら21

8月は「食品衛生月間」です

蒸し暑いこの季節は、食中毒菌が繁殖しやすく、細菌性の食中毒の発生が多くなる時季です。次のポイントを参考に、食品の適切な調理と保存で食中毒を予防しましょう。

①食品の冷蔵庫保存のポイント

庫内の温度上昇や冷気の循環の悪化が食品の適切な保存の妨げとなります。食品は冷蔵庫の容量の7割程度にとどめ、トレイで分けるなどして、取り出しやすい環境にしましょう。



②身支度のポイント

手洗いを念入りにしましょう。手洗いが食中毒予防に最も効果的な対策とされています。流水で石鹸をつけて洗いましょう。爪の中、指の間は洗い残しの多いところですので、念入りに洗いましょう。



③調理器具を使うときのポイント

まな板や包丁は食材を切るたびに流水で洗いましょう。アルコールや熱湯での消毒も効果があります。二次汚染を防ぐため、包丁やまな板を野菜用、肉・魚用と使い分けましょう。



④調理をする時のポイント

十分な加熱は、食中毒の原因菌を死滅させることができます。中心温度が75度、1分間の加熱が目安となります。生食する場合は、清潔な調理器具を使用し、食べる直前まで冷蔵庫などで保存しましょう。



⑤食卓でのポイント

長時間室温に置かないようにしましょう。作り置き料理については、温度管理を徹底し、冷蔵庫や冷凍庫で保存をしましょう。食べる際は、再度加熱をし、再冷凍は控えましょう。



⑥体調管理のポイント

体調の悪化は、抵抗力の低下につながり、食中毒にかかりやすくなります。夏バテなどで体力が落ちやすい夏場は食中毒の発生も多くなります。しっかりと食べて、体調管理をしましょう。



食中毒予防の3原則

- ①付けない ②増やさない ③やっつける