

水ぼうそうを予防しましょう

水痘ワクチンが 10 月 1 日から 定期接種となります

水痘ワクチンは、水ぼうそうを予防するワクチンです。

- ▶対象者 1 歳以上 3 歳未満の人
(対象となる人には個別に通知します)
- ※すでに水ぼうそうにかかったことがある人は対象となりません。また、平成 26 年度に限り、経過措置として 3 歳以上 5 歳未満の人も対象となります (接種回数は 1 回のみ)
- ▶接種回数 2 回 (標準的には 6 ～ 12 カ月の間隔をあける)
- ※すでに水痘ワクチンを 2 回接種した人は対象となりません。1 回接種した人は 1 回のみ対象
- ▶接種費用 無料

結核は昔の病気だと思いませんか

結核予防週間 (9 月 24 日～ 9 月 30 日)

平成 24 年、国内で約 2 万 1000 人が結核にかかり、約 2100 人が亡くなっています。

島原半島内でも、毎年 50 ～ 60 人が結核にかかっています。

- ▶初期症状 結核の初期症状は、せき・たん・発熱・体がだるい・胸痛などで風邪の症状によく似ています。このような症状が 2 週間以上続くときは、医療機関で診察を受けましょう。

- ▶結核予防 こどもの結核予防としては、BCG 接種があります。生後 1 歳未満までは定期接種として受けることができますので、接種がまだの人は、早めに接種しましょう。



脳の若返りで健康で長生き

「認知症予防教室」参加者募集

認知症は誰にでも起こりうる病気です。教室に参加し、認知症についての正しい知識や効果的な予防法を学んでみませんか。

- ▶と き 9 月 19 (金)、
10 月 3 日 (金)・17 日 (金)・31 日 (金)
13 時 30 分～ 15 時
- ▶ところ 市保健センター
- ▶内 容 認知症の基礎知識、認知症予防の生活習慣、脳活性化ゲームなど
- ▶対象者 65 歳以上の介護保険の認定を受けていない人
- ▶募集人数 30 人
- ▶申込期限 9 月 17 日 (水) まで
- ▶申込方法 市保健センターへ電話で申し込んでください



健康づくり推進員からのお知らせ

「もっともっと健康になる身体づくり！」

健康な身体づくりは「食事」と「運動」が基本です。料理に興味がある人、運動を始めたいと思っている人など、健康づくりに興味のある人は、ぜひ参加してください。

- ▶と き 9 月 17 日 (水)
9 時 15 分～ 13 時
- ▶ところ 有明保健センター
- ▶内 容 野菜をたっぷり使った調理実習、楽しく簡単な運動
- ▶募集人数 30 人 (先着順)
- ▶持参品 エプロン、三角きん
- ▶参加費 無料
- ▶申込期限 9 月 10 日 (水) まで
- ▶申込方法 市保健センターへ電話で申し込んでください



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

島原市では糖尿病になる人が増加しています。糖尿病の発症および合併症の予防のために、糖尿病に関する講演会のほか健康チェック、健康相談、試食会 (有料) などを実施します。



- ▶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」
宮崎歯科医院 宮崎啓一郎先生
○血圧・血糖測定、健康・栄養・お薬・
歯科相談、糖尿病専門相談、
○試食会 (試食代 500 円、9 月 19 日 (金) までに市保健センターへ事前申込が必要)

※8月15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
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
	松本歯科医院 有明町大東	68-3872
14日(日)	池田病院 湖南町	62-5161
	西村クリニック 下川尻町	62-0888
	松尾胃腸科外科医院 雲仙市国見町	78-1000
	森本歯科クリニック 有明町大東	68-0017
15日(月)	八尾病院 城内一丁目	62-5131
	水田小児科医院 親和町	62-7177
	山口耳鼻咽喉科医院 湊町	62-7151
	梅津医院 雲仙市国見町	78-5156
21日(日)	松井歯科医院 有明町大東	68-0011
	林内科医院 津町	62-6657
	土井外科胃腸科医院 中町	62-6305
	愛野記念病院 雲仙市愛野町	36-0015
23日(火)	清水歯科医院 亀の甲町	63-4848
	内田医院 白山町	62-7733
	石橋こどもクリニック 新町一丁目	65-0008
	松下ひふ科 新馬場町	62-6556
28日(日)	佐藤医院 雲仙市国見町	78-5555
	まつおデンタルクリニック 北門町	65-0233
	たかお循環器内科 桜町	62-6300
	稲田整形外科医院 片町	62-6355
10月5日(日)	太田整形外科 雲仙市国見町	78-5413
	喜多歯科医院 中町	62-4745
	貴田病院 有明町大東	68-0040
	酒井外科胃腸科医院 宮の町	62-6655
	安藤病院 雲仙市吾妻町	38-2152
	高城歯科クリニック 先魁町	64-6480

● 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

9月	月	高齢者の貧血
	火	下肢静脈瘤は日帰り治療可能
	水	はしかの流行に備えて
	木	しもやけと膠原病
	金	精神障がい者のための支援事業
	土・日	夜間頻尿とは？

健康しまばら21

ロコモティブシンドロームを予防し、健康長寿

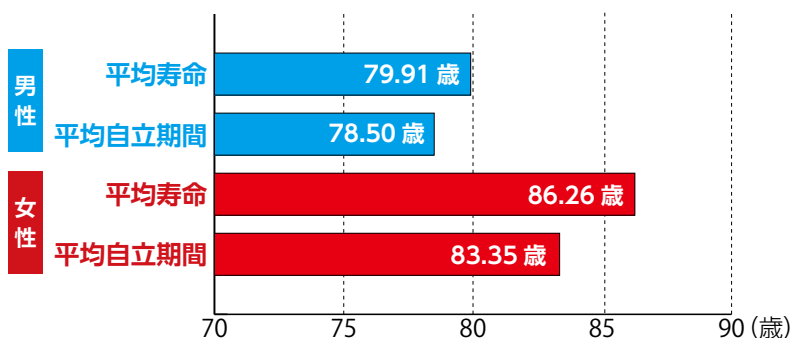
「ロコモティブシンドローム (ロコモ)」とは、骨・筋肉・関節のなどの運動器の機能が低下し「立つ」「歩く」といった動作が困難になり、要介護や寝たきりになってしまう危険性が高い状態のことです。

島原市民の平均寿命は男性 79.91 歳、女性 86.26 歳です。

また、平均自立期間は男性 78.50 歳、女性 83.35 歳となっています。この平均寿命と平均自立期間との差は「何らかの介護が必要な期間」と考えられ、男性は 1.41 年、女性は 2.91 年となっています。

長生きすることはとても素晴らしいことです。いつまでも健康で、元気に自立した生活を送るために、暮らしの中に運動を取り入れるなどして、「ロコモ」予防に取り組みましょう。

島原市民の平均寿命と平均自立期間 (平成 22 年)



資料：健康しまばら 21 (第2次)

平均寿命：0 歳児が平均して何年生きられるかを表した統計値

平均自立期間：介護保険の要介護 2～5 を不健康な状態とし、平均寿命から不健康な状態の期間を引いて算出した期間

「ロコモ」予防のための運動をしましょう！

ロコモ予防には毎日の運動習慣 (ウォーキング、体操、ストレッチなど) が大切です。自宅でできる簡単な運動を 2 つ紹介しますので、皆さんもぜひ実践してみてください。

①片脚立ち

左右 1 分間ずつ 1 日 3 回行いましょう。
1 分間が難しい人は、短い時間から始めてみましょう。



②スクワット

5～6 回を 1 セット、1 日 3 回行いましょう。
支えが必要な人は、机に手をつけて立つ・座るの動作を繰り返しましょう。



市では、65 歳以上の人を対象にした「転倒予防教室」を開催し、教室内でロコモについての講話や体操を紹介していますので、ぜひご参加ください。詳しくは、市保健センターへ問い合わせてください。