

妊婦さんのための学習会

「両親学級」参加者募集

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として友達を作る機会にもなっています。妊婦さんだけでなく、夫婦での参加也大歓迎です。



- ▶と き 毎月第4月曜日 10時～12時30分
- ▶ところ 市保健センター
- ▶持参品 母子健康手帳、エプロン
- ▶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
- ▶参加費 無料
- ▶問い合わせ先 市保健センター

きれいな体づくり

「女性のための健康講座」参加者募集

いつまでも若々しくいたい人、最近ちょっと体型が気になりはじめた人、生活習慣病が心配な人、今こそ健康づくりのチャンスです。

▶日 程

10月22日(水)	自分のからだを知ろう
11月19日(水)	理想の体重を維持しよう
12月10日(水)	楽しく運動しよう
1月28日(水)	更年期を笑って過ごそう
2月25日(水)	ヘルシー料理を作ろう



※時間はいずれも13時30分～15時30分

- ▶ところ 有明保健センター
- ▶対象者 40～69歳の女性
- ▶申込期限 10月14日(火)
- ▶問い合わせ先 市保健センター

介護の悩みなどを情報交換

介護者のつどい

家族の介護、ひとりで悩んでいませんか。日ごろの介護の悩みなど情報交換しています。気軽に参加してください。



- ▶と き 10月6日(月) 13時30分～15時
- ▶ところ 市保健センター
- ▶対象者 家族の介護をしている人
- ▶内 容 ・介護用品について知ろう
・情報交換
- ▶問い合わせ先 市保健センター

薬は正しく使いましょう

10月17日～23日は「薬と健康の週間」

薬を使用するときは、次のことに注意し、より安全に効果的に使用してください。

- 使用する前に薬の添付文書をよく読みましょう
- 薬の用法・用量を守りましょう
- 薬の剤形にあった服用方法を守りましょう
- 薬の飲み合わせに注意しましょう
- 古い薬の使用はやめましょう



▶問い合わせ先

長崎県薬務行政室 (☎095-895-2469)

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

献血でつながる命があります

献血にご協力を(10月の献血日程)

▶日 程 (9月12日現在)

10月	受付時間	献血場所
3日(金)	11:30～13:00	東部リレーセンター
	14:30～16:00	島原地方酪農業協同組合島原ミルクプラント
27日(月)	9:30～13:00	島原振興局
	14:30～16:00	JA 島原雲仙本店
31日(金)	9:30～13:00	有明庁舎
	14:30～16:00	清華学園

※献血日程は決まり次第、毎月、市ホームページに掲載しています

10月

休日当番のお医者さん
歯医者さん

※9月12日現在の内容です

市内当番医 9時～18時	市内当番診療科目
市外当番医 9時～17時	内科 外科
当番歯科医 9時～12時	小児科 整形外科

日	医療機関	電話番号
5日(日)	貴田病院 内 有明大三東	68-0040
	酒井外科胃腸科医院 外 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
12日(日)	柴田長庚堂病院 内 中堀町	64-1111
	いとう整形外科 整 広馬場町	61-0110
	前田内科胃腸科医院 雲仙市瑞穂町	77-3089
	吉田歯科医院 上の町	62-5026
13日(月)	松岡病院 内 江戸丁	62-2526
	宮田小児科医院 小 上の原二丁目	62-5045
	山口外科胃腸科医院 外 大手原町	62-3200
	中村眼科医院 雲仙市愛野町	36-1060
19日(日)	まき歯科 上新丁一丁目	64-5077
	木下内科医院 内 中野町	64-5851
	西村クリニック 整 下川尻町	62-0888
	長田医院 雲仙市瑞穂町	77-3622
26日(日)	はらぐち歯科医院 上の町	62-4361
	わたなべ内科クリニック 内 中安徳町	62-1515
	土井外科胃腸科医院 外 中町	62-6305
	永吉医院 雲仙市吾妻町	38-2015
11月2日(日)	宮崎歯科医院 萩原二丁目	62-1180
	かわはら内科胃腸科医院 内 坂上町	62-5413
	酒井外科胃腸科医院 外 宮の町	62-6655
	松本内科医院 雲仙市国見町	65-3333
	いなだ歯科 加美町	62-2901

● 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

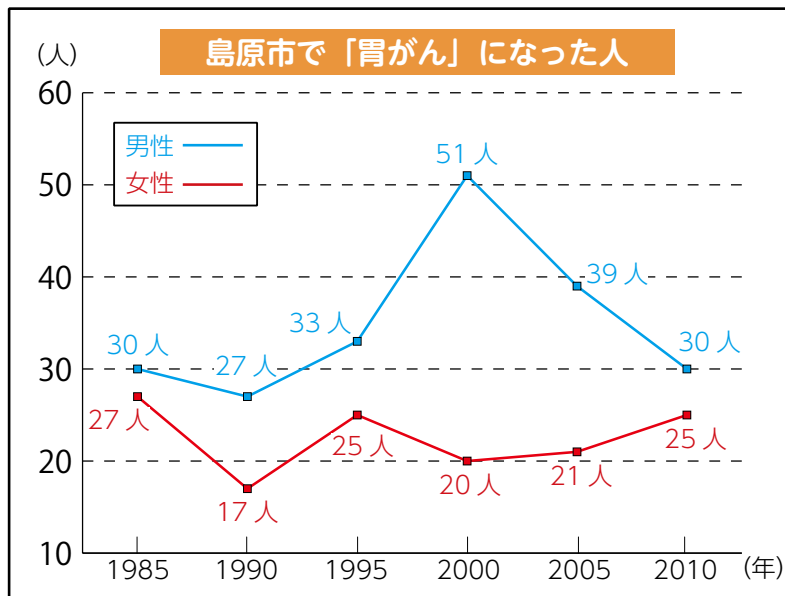
TEL 0120-555-203
TEL 095-826-5511

10月	月	健康寿命
	火	まくらと肩こり
	水	子どもの誤飲事故
	木	鼻のかみ方
	金	口臭 - 歯科の立場から -
	土・日	おりもの (帯下)

健康しまばら21

日本人に多い「胃がん」 検診で早期発見！

島原市では、毎年、男性が約30人～40人、女性が約20人～30人が胃がんになっており、男性が女性よりやや多い傾向にあります (長崎県がん登録事業報告)。



胃がんの予防は「減塩」と「禁煙」

胃がんを予防するためには、塩分の多い食事を控える、野菜や果物をしっかり取ることが大切です。そのほか、たばこには発がん物質が多く含まれているため、禁煙することは、肺がんの予防だけでなく、胃がんの予防にもつながります。



また、胃がんの要因として、ヘリコバクターピロリ菌の持続感染も指摘されています。日本人では中高年者に感染者が多く、除菌することで胃がんのリスクを減らすことができます。

島原市の「胃がん検診」で10人に胃がんが見つかりました

胃がんは、早い段階で自覚症状が出ることが少なく、かなり進行しても無症状の場合があります。早期発見するために、自覚症状がないうちから検診を受けましょう。

平成24年度の島原市の胃がん検診で、10人にがん(疑いを含む)が発見されました。また、胃炎や胃潰瘍、ポリープなど、がん以外の病気が見つかった人も多くいます。

受診者数 (平成24年度)	がん(疑いを含む) が見つかった人	がん以外の病気 が見つかった人
1683人	10人	145人

早期発見・早期治療が決め手！
受けよう！胃がん検診

40歳以上の市民を対象とした胃がんの集団検診を実施します。詳しい日程は、広報しまばら7ページをご覧ください。

