

きれいな身体づくり

「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

と き	内 容
11月25日(火)	自分のからだを知ろう
12月16日(火)	楽しく運動しよう
1月20日(火)	理想の体重を維持しよう
2月17日(火)	更年期を笑って過ごそう
3月24日(火)	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 市保健センター

▶対象者 40歳～69歳の女性

▶募集人数 30人(先着順)

▶申し込み・問い合わせ先 市保健センター

がんの早期発見のため

「大腸がん検診」を受けましょう

市では、40歳以上の市民を対象とした大腸がん検診を実施しています。

がんの早期発見のため、平成26年4月以降、まだ検診を受けていない人は、ぜひ大腸がん検診を受けましょう。

▶申込期間 12月20日(土)まで

▶容器配布場所

市保健センター、有明保健センター、市内指定医療機関、結核・肺がん検診会場(集団)

▶検査内容 便潜血反応検査

▶自己負担額 600円

※70歳以上および後期高齢者医療被保険者、市民税非課税および生活保護世帯、無料クーポン券対象者(40・45・50・55・60歳でクーポン券が届いている人)は無料

▶問い合わせ先 市保健センター

65歳以上の人を対象とした転ばない体づくり

「転倒予防教室」参加者募集

▶日 程 (時間はいずれも13時30分～15時)

と き	内 容
11月26日(水)	講話「健康長寿の秘訣」など
12月24日(水)	転倒予防体操など
1月28日(水)	食事のコツ、転倒予防体操
2月25日(水)	レクレーション、転倒予防体操
3月25日(水)	転倒予防体操、脳活性化ゲーム

▶ところ 杉谷公民館

▶募集人数 30人(先着順)

▶申し込み・問い合わせ先 市保健センター

健康と福祉に関するイベントが盛りだくさん

「島原市健康福祉まつり」を開催します

健康や福祉に対する関心を高め、明るい地域社会づくりを目指すため、「島原市健康福祉まつり」を開催します。



▶と き 11月23日(日) 10時～

▶ところ 有明総合文化会館、有明体育館、有明公民館

▶内 容 健康・介護予防相談、各種作品展、体験コーナー、スタンプラリーなど

▶問い合わせ先 市保健センター

健康づくり推進員からのお知らせ①

「うたって♪歌って♪健康づくり」

子どもの頃にうたった懐かしい歌、季節を感じる歌をみんなでうたいます。大きな声を出すことで、心も身体もリフレッシュしましょう。

▶と き 11月19日(水)

13時30分～15時

▶ところ 霊丘公民館

▶講 師 山口幸子 先生

▶問い合わせ先 市保健センター



健康づくり推進員からのお知らせ②

「みんなで笑って健康づくり」

楽しいエクササイズで健康づくりに取り組みましょう。「笑いヨガ」で免疫力をアップし、「スクエアステップ」で脳を活性化！気軽に参加してください。

▶と き 11月21日(金)

13時30分～15時

▶ところ 市保健センター

▶問い合わせ先 市保健センター



11月

休日当番のお医者さん
歯医者さん

※ 10月17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
2日(日)	かわはら内科胃腸科医院 坂上町	62-5413
	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
	いなだ歯科 加美町	62-2901
3日(月)	魚住医院 城内一丁目	63-2286
	水田小児科医院 親和町	62-7177
	稲田整形外科医院 片町	62-6355
	愛野ありあけ病院 雲仙市愛野町	36-0153
9日(日)	山口歯科医院 新町一丁目	62-3016
	坂本内科医院 親和町	63-4641
	いとう整形外科 広馬場町	61-0110
	愛野記念病院 雲仙市愛野町	36-0015
	寺田歯科診療所 新町二丁目	62-4427
16日(日)	くすのきクリニック 有明町大東	68-5500
	山口外科胃腸科医院 大手原町	62-3200
	松本医院 雲仙市愛野町	36-0053
	みやざき歯科 湖南町	62-7300
23日(日)	喜多内科医院 弁天町二丁目	62-5101
	西村クリニック 下川尻町	62-0888
	よこた医院 雲仙市瑞穂町	77-2000
	大岡歯科医院 弁天町一丁目	63-7616
24日(月)	おかもと内科 柏野町	65-0500
	石橋こどもクリニック 新町一丁目	65-0008
	稲田整形外科医院 片町	62-6355
	愛野診療所 雲仙市愛野町	36-0009
	大場歯科医院 浦田一丁目	62-4579
30日(日)	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
	松尾胃腸科外科医院 雲仙市国見町	78-1000
	みなと歯科医院 中組町	63-1747
12月7日(日)	池田病院 湖南町	62-5161
	酒井外科胃腸科医院 宮の町	62-6655
	梅津医院 雲仙市国見町	78-5156
	キタ忍歯科医院 湊町	63-6711

● 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

11月	月	便の色と病気
	火	緊急手術を要するおなかの痛み
	水	水痘ワクチンを受けましょう
	木	眼球の打撲
	金	ドメスティックバイオレンス(DV)とは
	土・日	尿に泡が混じったら

健康しまばら21

糖尿病について考えよう

生活習慣病の代表ともいえる糖尿病。

平成24年の国民健康・栄養調査によると、「糖尿病が強く疑われる人」約950万人と「糖尿病の可能性が否定できない人」約1100万人を合わせると、糖尿病の可能性のある人が全国に約2050万人いると推定されています。

しかしながら、糖尿病が強く疑われる人の約3割は、ほとんど治療を受けたことがなく、糖尿病に気付かないままの人が多くいるのが現状です。



島原市民の糖尿病への関心度は？

平成25年度に策定した「健康しまばら21計画(第2次)」の中で、生活習慣病と聞いて気になる病気を市民に尋ねたところ、次のような結果が出ました。

1位	2位	3位	3位
がん (46.2%)	高血圧 (39.2%)	肥満 (36.7%)	糖尿病 (36.7%)

病気などが気になる一方で、血糖値に対し、あまり意識していないという結果も出ています。

日ごろから血糖値を気にしていますか

はい(約30%) いいえ(約70%)



島原市民の現状は？

平成24年度の特定健康診査の結果では、血糖値が高めの人は、62.5%で、半数以上の方が血糖値が高い状態でした。

これは、長崎県内でもかなり高い割合となっており、島原市民は「糖尿病の可能性が否定できない人」が多いのが現状です。

糖尿病にならないために

①日ごろから糖尿病に関心を持ち、年に1度は健診を受診し、自分の血糖値がどれくらいあるのかを確認しましょう

②血糖値が高いと言われたら「自覚症状が無いから」とそのまま放置せずに、かかりつけの医師に相談しましょう

定期的に血糖検査を受け、食事や運動など日常生活についての指導を受けることが大切です。



※糖尿病は、血液中のブドウ糖の濃度(血糖値)が高くなる病気です。インスリンの量が不足したり、働きが悪くなったりすることが原因となり引き起こされます

※糖尿病の疑いがあるかどうかは、血糖やHbA1cといった血液検査で血液中のブドウ糖の量を調べることで確認ができます。数値が高くなると糖尿病が疑われます