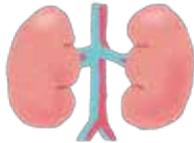


成人の8人に1人が慢性成人病の疑い 慢性腎臓病 (CKD) 予防講演会

さまざまな原因で腎臓の働きが徐々に悪くなる病気を「慢性腎臓病」といいます。

成人の約8人に1人がその疑いがあると言われており、自覚症状がないため、気づかないまま病気が進行していることもあります。

腎臓を守るための予防や治療方法について学ぶ講演会を開催します。



- ▶ **と き** 12月21日(日)
13時30分～15時20分
- ▶ **ところ** 島原文化会館 中ホール
- ▶ **内容** 講演「腎臓病とうまく付き合うために」
講師：前田兼徳先生 (前田医院副院長)
- ▶ **参加料** 無料
- ▶ **問い合わせ先** 有明保健センター

2月28日まで延長します 「特定健診」の期間延長

医療機関での特定健診の実施期間を平成27年2月28日まで延長します。

- ▶ **対象者** 島原市国民健康保険に加入の40歳以上の人で、平成26年度の特定健康診査を受診していない人
- ▶ **受診期限** 2月28日(土)まで
- ▶ **受診場所** 市内指定医療機関
- ▶ **健診料** 無料
- ▶ **持参品**
 - ①特定健康診査受診券 (有効期限が「平成26年11月29日」となっていますが、そのまま使用することができます。)
 - ※受診券をがない人は、再発行します
 - ②島原市国民健康保険証
 - ③介護保険証 (65歳以上の人)
 - ※持っている人のみ
- ▶ **問い合わせ先** 市保健センター

早期発見！早期治療！ 年1回は「がん検診」を受けましょう

年1回は、がん検診を受けましょう。市では、がんの早期発見・早期治療を目的として、各種がん検診を実施しています。年度内にまだ受診していない人は早めに受けましょう。



- ▶ **と き** 3月31日(火)まで
 - ▶ **ところ** 市内実施医療機関
 - ▶ **対象者および自己負担額**
 - ・胃がん検診…40歳以上 (1000円)
 - ・乳がん検診…30歳以上 (500円)
 - ・子宮頸がん検診…20歳以上 (700円)
- ※勤務先で検診がない人も受診できます

- ▶ **自己負担が無料になる人**
- ※ただし、証明できるものが必要
 - ①満70歳以上の人 (年齢が確認できるもの)
 - ②市民税非課税世帯 (平成26年度の非課税証明書 (写し可、証明書発行は有料))
 - ③70歳未満の後期高齢者医療被保険者 (保険証の写し)
 - ④生活保護世帯 (生活保護受給証明書 (写し可))
- ▶ **問い合わせ先** 市保健センター

検査はお早めに 「大腸がん検診」申込期限は12月20日

市では、40歳以上の市民を対象として「大腸がん検診」を実施しています。すでに検査用の容器をお持ちの人で、まだ検診が済んでいない人は、便を採り医療機関に提出してください。

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

- ▶ **問い合わせ先** 市保健センター

接種費用の一部を公費助成しています 高齢者・小児のインフルエンザ予防接種

インフルエンザワクチンの効果は、ワクチンを接種して約2週間後から約5カ月間と言われ、インフルエンザの流行に備え、12月中旬までに接種することが望ましいとされています。

インフルエンザ予防接種を受けることは義務ではありませんので、接種を希望する人は、接種についての注意事項や実施医療機関などを十分に確認した上、接種してください。

- ▶ **問い合わせ先** 市保健センター

※ 11月14日現在の内容です

市内当番医 9時～18時	市内当番医療科目
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
	泌尿器科

日	医療機関	電話番号
7日(日)	池田病院 内 湖南町	62-5161
	酒井外科胃腸科医院 外 宮の町	62-6655
	梅津医院 雲仙市国見町	78-5156
14日(日)	キタ忍歯科医院 湊町	63-6711
	八尾病院 内 城内一丁目	62-5131
	稲田整形外科医院 片町	62-6355
21日(日)	本田医院 雲仙市国見町	78-2768
	大田歯科医院 大下町	62-7407
	林内科医院 内 津町	62-6657
23日(火)	いとう整形外科 外 広馬場町	61-0110
	佐藤医院 雲仙市国見町	78-5555
	渡部歯科医院 下川尻町	63-1750
28日(日)	内田医院 内 白山町	62-7733
	宮田小児科医院 小 上の原二丁目	62-5045
	前田医院 泌尿 新田町	62-6501
31日(水)	太田整形外科 雲仙市国見町	78-5413
	植木歯科医院 白山町	62-3765
	たかお循環器内科 内 桜町	62-6300
1日(木)	山口外科胃腸科医院 外 大手原町	62-3200
	松本内科医院 雲仙市国見町	65-3333
	松藤歯科 北安徳町	62-7355
2日(金)	かわはら内科胃腸科医院 内 坂上町	62-5413
	泉歯科医院 南島原市深江町	72-2066
	おかもと内科 内 柏野町	65-0500
3日(土)	愛野記念病院 雲仙市愛野町	36-0015
	前川歯科医院 南島原市深江町	72-2055
	貴田病院 内 有明町大三東	68-0040
4日(日)	愛野記念病院 雲仙市愛野町	36-0015
	前川歯科医院 南島原市布津町	72-3117
	八尾病院 内 城内一丁目	62-5131
11月	愛野記念病院 雲仙市愛野町	36-0015
	さとう歯科クリニック 南島原市有家町	82-1771
	わたなべ内科クリニック 内 中安徳町	62-1515
12月	西村クリニック 外 下川尻町	62-0888
	愛野記念病院 雲仙市愛野町	36-0015
	朝永歯科医院 雲仙市吾妻町	38-3030

● 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

12月	月	ラクナ梗塞とは何でしょう
	火	コルセットについて
	水	子どもの心の病気を見落さないために
	木	貨幣状湿疹
	金	小児期における嘔吐ことの効用・意義
土・日	妊娠中のトキソプラズマなどの抗体検査	

健康しまばら21

お酒と上手に付き合しましょう

12月は忘年会など、お酒を飲む機会が増える季節です。適度の飲酒は、食欲を増したり、ストレスの発散などに効果がありますが、飲み過ぎると肝臓障がいや生活習慣病を招いたり、アルコール依存症になる危険性もあります。

また、妊娠中・授乳期、未成年の飲酒は、子どもの脳や体の発育に悪影響を及ぼす危険性がありますので飲酒しないようにしましょう。

知ってますか？アルコール摂取の目安

「適度な飲酒」と言いますが、『適度』とはどれくらいのことでしょうか。

平成25年に実施した市民を対象としたアンケートによると、生活習慣病のリスクを高めるアルコール摂取量の目安について、知っている人はわずか約1割で、多くの人が「知らない」と答えています。



アルコール摂取の「目安量」はどれくらい？

厚生労働省は、節度ある適度な飲酒として「1日平均、純アルコールで20g程度である」と示しており、それぞれのお酒の種類と摂取量は次のとおりです。

種類(アルコール度数)	純アルコール20gの量
ビール(5%)	中ビン1本(500ml)
日本酒(15%)	1合(180ml)
チューハイ(7%)	1缶(350ml)
ウイスキー(40%)	ダブル1杯(60ml)
焼酎(25%)	100ml
ワイン(12%)	200ml



また、1日の純アルコール摂取量が男性40g、女性20gを超えると生活習慣病のリスクを高めると言われています。

お酒と上手に付き合うための
『適性飲酒10カ条』

- ① 談笑し 楽しく飲むのが基本です
- ② 食べながら 適量範囲でゆっくりと
- ③ 強い酒 薄めて飲むのがオススメです
- ④ つくろうよ 週に2日は休肝日
- ⑤ やめようよ きりなく長い飲み続け
- ⑥ 許さない 他人への無理強い・イッキ飲み
- ⑦ アルコール 薬と一緒に危険です
- ⑧ 飲まないで 妊娠中と授乳期は
- ⑨ 飲酒後の運動・入浴 要注意
- ⑩ 肝臓など 定期検査を忘れずに



公益社団法人
アルコール健康医学協会より引用