保健センターだより

■市保健センター（☎64−7713）
■有明保健センター（☎68−5335）

健康づくりのイベントを開催します

健康しまばら 21 推進大会

健康づくりは、日ごろの食事や運動、一緒に取り組む仲間がいることが大切です。

健康づくりに関する基調講演や活動報告発表、体験コーナー、展示コーナーがあります。

▶と　き　1月 25 日（日）12 時 30 分～ 16 時

▶ところ　市保健センター

▶参加料　無料





▶内　容

○健康チェック
（血圧、骨粗鬆症検査、血管年齢検査）

○健康みそ汁の試飲

○クイズコーナー

○展示コーナー（12 時 30 分～ 13 時 40 分）
（食生活改善推進員協議会、健康づくり推進員連絡会、ウォーキングサークル、スクエアステップサークルなど）

○体験・活動報告会（13 時 55 分～ 14 時 20 分）

○基調講演（14 時 30 分～ 16 時）
「カムカム食育～こどもが変わる家庭が変わる～」
講師：福田泰三 先生（口之津小学校教諭）

▶問い合わせ先　市保健センター

保健師、栄養士が相談に応じます

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

▶問い合わせ先　市保健センター、有明保健センター

家族の介護、ひとりで悩んでいませんか？

介護者のつどい

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　1月 19 日（月）13 時 30 分～ 15 時

▶ところ　市保健センター

▶内　容　楽にできる介護のコツ、介護の情報交換など

▶対象者　家族の介護をしている人

▶問い合わせ先　市保健センター

早期発見・早期治療のために

「胃がん検診」を受けましょう

市では、胃がんの早期発見・早期治療を目的として、検診を実施しています。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　40 歳以上　▶自己負担額　1000 円

※勤務先で検診がない人も受診できます

▶自己負担額が無料になる人（それぞれ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））

③ 70 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

献血でつながる命があります

「はたちの献血」キャンペーン



献血は、たくさんの人の善意によって支えられています。そして、一人一人の温かな心が多くの尊い命を救っています。

皆さんの献血への温かいご支援とご協力をお願いします。

▶受付日時
1月 29 日（木）9時 30 分～ 13 時

▶ところ　有明庁舎

※毎月、市内数カ所で実施しています。日時・場所が決まり次第、市ホームページに掲載しますのでご覧ください



▶問い合わせ先
市保健センターまたは
長崎県赤十字血液センター（☎ 095-843-3331）

1月 休日当番の お医者さん 歯医者さん

※12月12日現在の内容です

市内当番医 9時～18時
市外当番医 9時～17時
当番歯科医 9時～12時

市内当番医診療科目
内内科　外外科
小小児科　整整形外科
耳耳鼻科

日	医療機関		電話番号
1日(木)	おかもと内科(内)	柏野町	65-0500
	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
2日(金)	貴田病院(内)	有明町大三東	68-0040
	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
3日(土)	八尾病院(内)	城内一丁目	62-5131
	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
4日(日)	わたなべ内科クリニック(内)	中安徳町	62-1515
	西村クリニック(整)	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
11日(日)	柴田長庚堂病院(内)	中堀町	64-1111
	土井外科胃腸科医院(外)	中町	62-6305
	前田内科胃腸科医院	雲仙市瑞穂町	77-3089
	土井歯科クリニック	雲仙市吾妻町	38-6400
12日(月)	松岡病院(内)	江戸丁	62-2526
	水田小児科医院(小)	親和町	62-7177
	山口耳鼻咽喉科医院(耳)	湊町	62-7151
	よこた医院	雲仙市瑞穂町	77-2000
	瑞穂歯科医院	雲仙市瑞穂町	77-3770
18日(日)	木下内科医院(内)	中野町	64-5851
	酒井外科胃腸科医院(外)	宮の町	62-6655
	長田医院	雲仙市瑞穂町	77-3622
	ねぎ歯科医院	雲仙市瑞穂町	77-4182
25日(日)	貴田病院(内)	有明町大三東	68-0040
	稲田整形外科医院(整)	片町	62-6355
	永吉医院	雲仙市吾妻町	38-2015
	堺歯科医院	雲仙市国見町	78-2744
2月1日(日)	かわはら内科胃腸科医院(内)	坂上町	62-5413
	いとう整形外科(整)	広馬場町	61-0110
	松本内科医院	雲仙市国見町	65-3333
	徳永歯科医院	雲仙市国見町	78-3105

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

1月	月	喀血（かっけつ）
	火	吐血
	水	小児のIgA腎症
	木	耳そうじの仕方
	金	認知症と徘徊（行方不明者1万人）
	土・日	血精液症（精液に血が混じったら）

健康しまばら21

高血圧を予防しよう

血圧とは、血液が血管の中を通るとき、血管の壁に加わる圧力のことをいいます。

収縮期血圧は、心臓が縮んで血液を押し出した時の血圧、拡張期血圧は、心臓が収縮した後にひろがった（拡張した）ときの血圧をいいます。血圧が高い状態が続くと、血管が傷められ、心筋梗塞などの心臓病や脳卒中の発症率が高まります。

医療費のトップは高血圧

平成24年5月の島原市国民健康保険診療報酬情報によると、40歳から74歳までの被保険者のうち、生活習慣病で受療している人の割合は、40.6%となっています。

その生活習慣病で受療している人を疾患別にみると、高血圧症が68.2%と最も多いのが現状です。

生活習慣病受療割合（%）	島原市	長崎県
脳血管疾患	15.1%	13.3%
虚血性心疾患	17.2%	18.3%
人工透析	1.4%	1.1%
糖尿病	41.4%	38.0%
高血圧症	68.2%	70.4%
高尿酸血症	13.0%	12.3%
脂質異常症	54.4%	51.4%



血圧は1日のうちでも大きく上下します。測定する際は、安静にして測りましょう

また、平成24年度島原市特定健診の結果、Ⅱ度以上高血圧該当者（収縮期血圧160mmHg以上、または拡張期血圧100mmHg以上）は現状で6.7%ですが、「健康しまばら21（第2次）計画」の中では、平成35年度までの10年間でⅡ度以上高血圧該当者を5.4%に減少させることを目標としています。

高血圧を予防するには、規則正しい生活が基本

塩分を減らすこと、肥満を解消すること、適度な運動を習慣にすること以外にも、高血圧予防のために気を付けたいことがあります。高血圧は、多くの要因が重なってあらわれてくる症状なので、一つでも要因を減らすことが、高血圧を下げることや予防につながります。



①規則正しい生活を送る。特に十分な睡眠は、夜に血圧を下げて、心臓や血管の負担を減らすことができます



②循環器病の危険因子の一つであるタバコをやめる

③便秘のときのいきみは血圧を上げるので、便秘解消に努める

④脂質異常症を伴うと動脈硬化が進みやすいので、肉の脂身やバター、卵類などコレステロールが多い食事は控える

※高血圧を定期健診で早く見つけて血圧をコントロールするだけでなく、子どものころから日常生活で、高血圧にならないような生活習慣を心がけましょう