

接種が済んでいない人はお早めに

麻しん・風しん混合予防接種

麻しん・風しんは予防接種によって防ぐことができる病気です。まだ接種が済んでいない人は、早めに受けるようにしましょう。

▶対象者

- 第1期：1歳以上2歳未満の人
- 第2期：平成20年4月2日～平成21年4月1日に生まれた人



▶接種期間と回数

- 第1期：2歳の誕生日の前日までに1回
- 第2期：3月31日(火)までに1回

▶実施医療機関 県内予防接種実施医療機関

※かかりつけの病院へ事前に予約をしてください

▶費用 接種期間中は無料

▶持参品 母子健康手帳、予診票

▶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

小児および高齢者のインフルエンザ予防接種

インフルエンザ接種費用の助成を受けることができる接種期間は2月28日(土)までです。

接種を希望する人は、対象年齢や接種間隔、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。

▶対象者

- 小児…接種日に生後6カ月から小学校6年生までの人
- 高齢者…接種日に次の①または②に該当する人

① 65歳以上の人

② 60歳から65歳未満の人で、心臓・腎臓・呼吸器の機能に日常生活が極度に制限される程度またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいがある人

▶問い合わせ先 市保健センター

有資格者の皆さん、保健センターで働きませんか 保健師、看護師、保育士の登録者募集

保健センターでパートタイマーとして勤務する保健師、看護師、保育士を募集します。

▶職種 保健師、看護師、保育士

▶勤務場所 市保健センター、有明保健センター

▶勤務時間 9時から16時までの保健事業時 (土曜・日曜・祝日などは休み)

▶賃金

- 保健師…時給 1020円
- 看護師…時給 910円
- 保育士…時給 840円



▶応募資格 それぞれの職種の免許証を有する人

▶登録期間 4月1日から1年間 (期間内での随時雇用)

▶応募方法 市保健センターに備え付けのパートタイマー登録申込書に自筆の履歴書(写真貼付)および該当する職種の免許証の写しを添えて、市保健センターへ申し込んでください

▶受付期限 3月20日(金)まで

▶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

高齢者肺炎球菌予防接種

現在、接種費用の一部公費助成(定期接種および任意接種)を行っています。助成を受けるには、事前に申請が必要です。

対象者など詳しくは、市保健センターへ問い合わせてください。

▶受付期限および申請窓口

① 2月27日(金)まで…市保健センター、有明保健センター、三会出張所

② 2月28日(土)12時まで(土日開庁)…保険健康課、有明支所

▶予防接種実施期間 3月31日(火)まで

早期発見！早期治療！

年1回は「がん検診」を受けましょう

がんの早期発見・早期治療を目的として、市内実施医療機関で、胃がん・乳がん・子宮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。対象者および自己負担額など詳しくは、市保健センターへ問い合わせてください。

※1月16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 |
| | 皮膚科 |

| 日 | 医療機関 | 電話番号 |
|---------|--------------------|---------|
| 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 |
| 8日(日) | 徳永歯科医院 雲仙市国見町 | 78-3105 |
| | 魚住医院 内 城内一丁目 | 63-2286 |
| | 山口外科胃腸科医院 外 大手原町 | 62-3200 |
| 11日(水) | 愛野ありあけ病院 雲仙市愛野町 | 36-0153 |
| | 小嶺歯科医院 雲仙市国見町 | 78-2366 |
| | 坂本内科医院 内 親和町 | 63-4641 |
| 15日(日) | 石橋こどもクリニック 小 新町一丁目 | 65-0008 |
| | 松下ひふ科 皮 新馬場町 | 62-6556 |
| | 愛野記念病院 雲仙市愛野町 | 36-0015 |
| 22日(日) | 末吉歯科 有明町大三東 | 68-0150 |
| | くすのきクリニック 内 有明町大三東 | 68-5500 |
| | 西村クリニック 整 下川尻町 | 62-0888 |
| 3月1日(日) | 松本医院 雲仙市愛野町 | 36-0053 |
| | 松本歯科医院 有明町大三東 | 68-3872 |
| | 喜多内科医院 内 弁天町二丁目 | 62-5101 |
| 3月1日(日) | 土井外科胃腸科医院 外 中町 | 62-6305 |
| | 中村眼科医院 雲仙市愛野町 | 36-1060 |
| | 森元歯科クリニック 有明町大三東 | 68-0017 |
| 3月1日(日) | おかもと内科 内 柏野町 | 65-0500 |
| | 酒井外科胃腸科医院 外 宮の町 | 62-6655 |
| | 愛野診療所 雲仙市愛野町 | 36-0009 |
| 3月1日(日) | 松井歯科医院 有明町大三東 | 68-0011 |

● 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

| | | |
|----|-----|---------------------|
| 2月 | 月 | 入浴死を防ぐために |
| | 火 | 肉離れ |
| | 水 | 小児のけいれん |
| | 木 | ものもらい |
| | 金 | 嘔むことの効用② (認知症の側面から) |
| | 土・日 | 女性ホルモンと血栓症 |

健康しまばら21

しっかり休んで、いきいきと暮らそう

人の体には、体内時計が備わっており、時間帯に合わせて心身を活動しやすくしたり、休養しやすくします。この体のリズムが乱れると、睡眠のリズムも乱れ、睡眠の質の低下や不眠を招きます。規則正しい生活が体、そして睡眠のリズムを整えます。

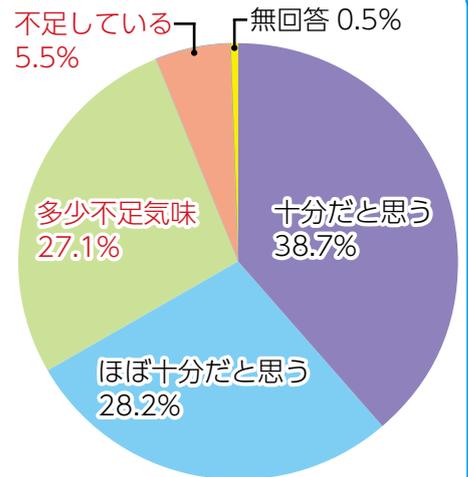
島原市民は睡眠が十分に取れていない人が多い？

平成25年度に策定された「健康しまばら21計画(第2次)」の中で「睡眠が十分にとれていない」と感じている市民の割合は、32.6%で、国の現状値14.9%(平成24年度国民健康・栄養調査)を大きく上回っています。

目が覚めたとき、疲労感が残ることが週3回以上あると答えた人が37.7%おり、睡眠不足の人が多い現状にあります。

眠っている間、体内ではさまざまなホルモンなどが分泌され、体内環境の調整をしています。上手に疲労解消するために、質の良い眠りにつながる生活習慣を心掛けましょう。

睡眠は十分に取れていますか？



平成25年度策定「健康しまばら21計画(第2次)」から

健康づくりのための睡眠指針2014「睡眠12カ条」

1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない
11. いつもと違う睡眠には、要注意
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を

厚生労働省ホームページから引用