

1日でまる分かり！子どもの健康な体づくり

小児生活習慣病予防教室

子どもの体づくりは、生活習慣に大きく影響されます。親子クッキングや講話を通して、適切な生活習慣について学習する機会として気軽に親子で参加してください。

- ▶と き 3月14日(土)
10時45分～15時30分
- ▶ところ 市保健センター
- ▶対象者 市内在住の3歳以上の幼児とその保護者
- ▶参加費 無料
- ▶内容

- 栄養講話と親子クッキング
- 医師講話(14時～15時)
講師：水田舜助先生(水田小児科医院)
- ※医師講話のみの参加も可能
- 子どもの体力測定



- ▶持参品 母子健康手帳、タオル、水筒、エプロン・三角巾(親子分)
- ▶申込期限 3月10日(火)まで
- ▶申し込み・問い合わせ先 市保健センター

桜の名所を歩いて、心と体のリフレッシュ！

さくらウォーキング

市内4つのウォーキングサークルが合同で「さくらウォーキング(第9回市民ウォーキング)」を開催します。

- ▶と き 3月29日(日) 10時～
※雨天時は中止
- ▶集合場所 島原総合運動公園売店前
- ▶対象者 市民どなたでも参加できます
- ▶参加費 無料
- ▶内容 花見ウォーキング(1時間程度)
- ▶持参品 タオル、水分補給の飲み物
- ▶問い合わせ先 市保健センター



食物アレルギー児を持つ親の勉強会 「アレルギー教室」を開催します

子どもの食物アレルギーで日々の食事づくりに苦労していませんか。この教室では、アレルギーの原因となる食品を使わない料理を一緒に作ったり、情報交換を行います。

- ▶と き 3月13日(金) 10時～12時30分
- ▶ところ 市保健センター
- ▶内容 調理実習、ミニ講話、親同士の情報交換会
- ▶持参品 母子健康手帳、エプロン、三角巾
- ▶参加費 無料
- ▶申込期限 3月12日(木)まで
- ▶申し込み・問い合わせ先 市保健センター



気軽に相談してください 「乳幼児相談」を開催します

保健師と栄養士による乳幼児相談を実施しています。子どもの成長や食事のことなど、気軽に相談してください。



▶3月の日程

3月 5日(木)	安中公民館
3月 17日(火)	市保健センター
3月 19日(木)	杉谷公民館

- ▶受付時間 9時30分～11時
- ▶内容 身体測定と相談
- ▶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

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「胃がん検診」「乳がん検診」「子宮がん検診」を実施しています。今年度の検診は3月31日までです。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お問い合わせください。

3月

休日当番のお医者さん
歯医者さん

※2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
1日(日)	おかもと内科 柏野町	65-0500
	酒井外科胃腸科医院 宮の町	62-6655
	愛野診療所 雲仙市愛野町	36-0009
	松井歯科医院 有明町大三東	68-0011
8日(日)	しろたに内科クリニック 北門町	65-0222
	稲田整形外科医院 片町	62-6355
	松尾胃腸科外科医院 雲仙市国見町	78-1000
	清水歯科医院 亀の甲町	63-4848
15日(日)	池田病院 湖南町	62-5161
	いとう整形外科 広馬場町	61-0110
	梅津医院 雲仙市国見町	78-5156
	まおデンタルクリニック 北門町	65-0233
21日(土)	八尾病院 城内一丁目	62-5131
	宮田小児科医院 上の原二丁目	62-5045
	かわはら内科胃腸科医院 坂上町	62-5413
	本田医院 雲仙市国見町	78-2768
22日(日)	高城歯科クリニック 先魁町	64-6480
	林内科医院 津町	62-6657
	山口外科胃腸科医院 大手原町	62-3200
	佐藤医院 雲仙市国見町	78-5555
29日(日)	喜多歯科医院 中町	62-4745
	内田医院 白山町	62-7733
	西村クリニック 下川尻町	62-0888
	太田整形外科 雲仙市国見町	78-5413
	吉田歯科医院 上の町	62-5026

● 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

3月	月	機能性ディスペプシア
	火	気胸
	水	突発性発疹
	木	脱毛症
	金	新しい睡眠薬について
	土・日	鞣丸(精巣)が腫れる病気

健康しまばら21

認知症を予防しよう!

認知症は、さまざまな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったため記憶力や判断力が低下し、日常生活に支障が出ている状態のことをいいます。

厚生労働省では、10年後に認知症の人が約700万人(65歳以上の5人に1人)に達すると推計しています。



介護の原因の1位は「認知症」

島原地域広域市町村圏組合の「第6期介護保険事業計画基礎調査日常生活圏域ニーズ調査報告書」によると、介護が必要になった原因として、「認知症(アルツハイマー病など)」が33.3%と最も高く、次いで「骨折・転倒」が23.4%、「脳卒中(脳出血・脳梗塞など)」が21.4%となっています。

3つの機能を強化して認知症を予防!

認知症予防には、認知症になる前に低下しやすい3つの機能を鍛えることが有効です。

① エピソード記憶

体験したことを記憶して思い出す機能です。

- 日記をつける。慣れてきたら2日前の日記に挑戦する
- 家計簿をつけるとき、レシートを見ないで思い出す



② 注意分割機能

2つ以上のことを同時に行う際、適切に注意を配る機能です。

- 何品かの料理を同時に作る
- 仕事をテキパキ行う
- 会話する際、相手の表情や気持ちに注意を向けながら話す



③ 計画力

新しいことをするとき、段取りを考えて行動する能力です。

- 新しい料理を考える
- 旅行の計画を立てる
- 囲碁や将棋などをする



健康的な生活習慣で認知症を予防

運動や食事などの生活習慣の改善で、認知症を予防しましょう。

- ◎ ウォーキングなどの有酸素運動を日常生活に取り入れましょう
- ◎ 塩分、動物性脂質、糖質を控えバランスのよい食事を取りましょう。また、野菜や果物、背の青い魚を積極的にとりましょう