

受講生を募集します

## 食生活改善推進員養成講座

6月から食生活改善推進員養成講座を開催します。料理が好きな人、自分や家族の健康のための食事づくりに興味のある人の参加をお待ちしています。

※受講を修了した人は、食生活改善推進員としてボランティア活動に協力ください

- ▶**対象者** 20歳以上の市内に住所を有する人
- ▶**募集期間** 5月1日(金)～5月22日(金)
- ▶**募集人数** 20人
- ▶**申込方法** 市保健センターに電話で申し込んでください
- ▶**内容および日程** 申込者に後日通知でお知らせします
- ▶**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

家族の介護、ひとりで悩んでいませんか？

## 介護者のつどい

家庭で介護をしている人たちが集まって、日ごろの介護の苦労話や悩みなどを語り合います。気軽に参加してください。

- ▶**と き** 5月18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
- ▶**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



## 5月31日は「世界禁煙デー」

たばこは、がんや心臓病、COPD(慢性閉塞性肺疾患)など多くの病気の原因となり健康に影響を及ぼします。そこで、WHO(世界保健機構)は、毎年5月31日を「世界禁煙デー」と定め、世界中で禁煙に関する運動が行われています。

### ◎健康のためにできるだけ禁煙しましょう

禁煙することで、がんや心臓病などのリスクを下げることができます。また、妊娠中の喫煙は、早産の危険が高まりますのでやめましょう。

### ◎たばこを吸うときは、周りの人へ配慮しましょう

たばこの煙には有害物質がたくさん含まれています。たばこを吸うときは周りの人へ配慮し、特に子どもや妊婦さんの近くでは吸わないようにしましょう。

### ◎未成年者の喫煙は法律で禁じられています

喫煙開始年齢が若いほどニコチン依存になりやすく、たばこをやめるのが難しくなります。



5月

## 休日当番のお医者さん 歯医者さん

※4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

日	医療機関	電話番号
3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
4日(月)	みなと歯科医院 中組町	63-1747
	かわはら内科胃腸科医院 内 坂上町	62-5413
	石橋こどもクリニック 小 新町一丁目	65-0008
	柴田長庚堂病院 内 中堀町	64-1111
5日(火)	愛野記念病院 雲仙市愛野町	36-0015
	みやざき歯科 湖南町	62-7300
	魚住医院 内 城内一丁目	63-2286
	宮田小児科医院 小 上の原二丁目	62-5045
	土井外科胃腸科医院 外 中町	62-6305
6日(水)	愛野記念病院 雲仙市愛野町	36-0015
	大岡歯科医院 弁天町一丁目	63-7616
	坂本内科医院 内 親和町	63-4641
	水田小児科医院 小 親和町	62-7177
	林内科医院 内 津町	62-6657
	大場歯科医院 浦田一丁目	62-4579
10日(日)	くすのきクリニック 内 有明町大3東	68-5500
	酒井外科胃腸科医院 外 宮の町	62-6655
	安藤病院 雲仙市吾妻町	38-2152
	寺田歯科診療所 新町二丁目	62-4427
	喜多内科医院 内 弁天町二丁目	62-5101
17日(日)	稲田整形外科医院 整 片町	62-6355
	愛野ありあけ病院 雲仙市愛野町	36-0153
	キタ忍歯科医院 湊町	63-6711
	おかもと内科 内 柏野町	65-0500
24日(日)	いとう整形外科 整 広馬場町	61-0110
	松本医院 雲仙市愛野町	36-0053
	植木歯科医院 白山町	62-3765
31日(日)	しろたに内科クリニック 内 北門町	65-0222
	山口外科胃腸科医院 外 大手原町	62-3200
	中村眼科医院 雲仙市愛野町	36-1060
	渡部歯科医院 下川尻町	63-1750
	池田病院 内 湖南町	62-5161
6月(日)	西村クリニック 整 下川尻町	62-0888
	愛野診療所 雲仙市愛野町	36-0009
	松藤歯科 北安徳町	62-7355

### ● 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

5月	月	しゃっくりが止まらない
	火	食道下部狭窄のアカラシア
	水	細菌性髄膜炎
	木	乱視について
	金	ストレス解消法
	土・日	前立腺肥大の薬物治療

## 第2次島原市食育推進計画

### 第2次島原市食育推進計画ができました

市では、家庭・地域・行政などそれぞれが連携し、食育を推進していくために「第2次島原市食育推進計画」を策定しました。食育が市民全体に浸透するよう、島原自慢の郷土料理である「島原具雑煮」をキーワードとして食育を推進し、食育を実践する市民の和を広げます。

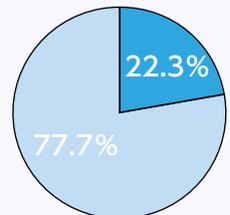


- し** 生涯食育社会の構築
- ま** 孫に伝えよう！郷土の料理、家庭の味
- ばら** バランスの良い食事で生活習慣病予防
- ぐ** ぐるりとなぐ「食育の環」生産から食卓までの一貫した食育体験活動の充実
- ぞ** 増幅しよう食の安全・安心への意識
- う** 海の幸、山の幸、しまばらの食を広めよう
- に** にっこりと食卓を囲んで家庭の団らん

### ズームアップ バランスの良い食事で生活習慣病予防 ～「噛む」ことを意識して生活習慣病を予防しよう～

食育に関する市民意識調査によると、よく噛んでゆっくり食べている市民は、22.3%でした。よく噛むことは、体全体の健康増進と病気の予防につながります。

噛むことを意識して食事をしてみましょう。



- よく噛んで食べる
- あまり噛まない

### 『噛む』ことの8大効用

- ①肥満防止** 少量でも満腹感を得ることができ、食べすぎを防止できる
- ②味覚の発達** 味覚の発達が促される
- ③言葉の発達** □周辺の筋肉の発達を促し、言葉の発音がはっきりする
- ④脳の発達** 脳細胞を活性化し、認知症の予防につながる
- ⑤歯の病気の予防** 唾液の分泌が良くなり、虫歯や歯周病予防になる
- ⑥全身の体力向上** 効率よく栄養素を吸収でき、体力のもとになる
- ⑦胃腸の調子の改善** 消化を助け、胃腸の負担軽減につながる
- ⑧がん予防** 唾液に含まれる成分ががん予防効果につながる