

## いきいき健康ポイント対象事業

～続けよう健康づくり 集めよう健康ポイント～

### 栄養教室（高血圧予防）

高血圧自体の自覚症状はあまりありません。しかし、高血圧を放っておくと、動脈硬化を起こし、やがて脳卒中や心臓病などの病気を引き起こす原因になります。

高血圧を予防する生活習慣や食生活について一緒に学びませんか。



- ▶ **と き** 7月16日(木)  
13時30分～15時30分
- ▶ **ところ** 市保健センター
- ▶ **対象者** 40歳から70歳までの市民
- ▶ **参加費** 無料
- ▶ **定員** 20人
- ▶ **申込方法** 7月14日(火)までに市保健センターに電話で申し込みください
- ▶ **申し込み・問い合わせ先** 市保健センター

### 脳ドック健診の追加募集

脳ドック健診を希望する人を追加募集します。

#### ▶対象者

- ①市内に住所を有する40歳以上の人
- ②ただし、次に該当する人は受診対象となりません
  - ・脳疾患で治療を受けたことがある人
  - ・平成25年度および26年度に市が行った脳ドック健診を受診した人
  - ・その他、ペースメーカーを装着中の人など、健診ができないと判断される人

#### ▶健診医療機関および受診日

貴田神経内科・呼吸器科・内科病院  
柴田長庚堂病院



※受診日は、医療機関と調整し決定します

- ▶ **自己負担金** 8200円
- ▶ **募集人数** 31人(希望が多い場合は抽選)
- ▶ **募集期間** 7月6日(月)～7月17日(金)
- ▶ **申し込み・問い合わせ先** 市保健センター

## 日本脳炎予防接種を受けましょう

日本脳炎は、日本脳炎ウイルスに感染した豚を刺したコガタアカイエカなどがヒトを刺すことで感染します。国内発生の大部分が、九州・沖縄地方および中国・四国地方です。まだ接種が済んでない人は、早めに受けましょう。

#### ▶対象者と接種回数

○第1期：生後6カ月から7歳半未満の人 初回接種 2回  
追加接種 1回

○第2期：9歳から13歳未満の人 1回

※特例対象者(平成7年4月2日から平成19年4月1日までに生まれた人)は、20歳未満の間まで、まだ受けていない回数を接種ができます

※次の人には予診票を送付しています

- ・3歳の人：第1期初回2回分
- ・7歳半未満の人：初回接種終了後1年後に追加分

※通知対象外の人で、予防接種を希望される場合は、予診票の交付申請が必要ですので、母子健康手帳を持参の上、保健センターまで来所ください



▶ **実施医療機関** 県内予防接種実施医療機関(事前予約要)

▶ **接種費用** 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

## 愛の血液助け合い運動

7月は「愛の血液助け合い運動」月間です。

献血は、たくさんの人の善意により支えられています。

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。

皆さんの献血に対するご支援と積極的なご参加をお願いします。

実施日時、場所など詳しくは、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)へ問い合わせください。



7月

休日当番のお医者さん  
歯医者さん

※6月15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
	泌尿器科

日	医療機関	電話番号
5日(日)	たかお循環器内科 桜町	62-6300
	いとう整形外科 広馬場町	61-0110
	佐藤医院 雲仙市国見町	78-5555
12日(日)	堺歯科医院 雲仙市国見町	78-2744
	貴田神経内科・呼吸器科・内科病院 有明町大三東	68-0040
	山口外科胃腸科医院 大手原町	62-3200
19日(日)	太田整形外科 雲仙市国見町	78-5413
	ねぎ歯科医院 雲仙市瑞穂町	77-4182
	柴田長庚堂病院 中堀町	64-1111
20日(月)	稲田整形外科医院 片町	62-6355
	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
26日(日)	松岡病院 江戸丁	62-2526
	石橋こどもクリニック 新町一丁目	65-0008
	前田医院 新田町	62-6501
8月2日(日)	前田内科胃腸科医院 雲仙市瑞穂町	77-3089
	小嶺歯科医院 雲仙市国見町	78-2366
	木下内科医院 中野町	64-5851
8月2日(日)	土井外科消化器内科医院 中町	62-6305
	よこた医院 雲仙市瑞穂町	77-2000
	末吉歯科 有明町大三東	68-0150
8月2日(日)	わたなべ内科クリニック 中安徳町	62-1515
	酒井外科胃腸科医院 宮の町	62-6655
	長田医院 雲仙市瑞穂町	77-3622
松本歯科医院 有明町大三東	68-3872	

● 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

7月	月	熱中症～汗は大事なラジエーター
	火	子どもたちが頭を打った時の注意
	水	咽頭結膜熱 (プール熱)
	木	耳が詰まる “耳管狭窄症”
	金	精神科からみたレビー小体型認知症
	土・日	前立腺がんのロボット手術

「熱中症」に注意しましょう

「熱中症」は、体内に熱がたまり、めまい、体がだるい、吐き気などの症状が現れ、ひどいときにはけいれんや意識の異常などを起こす病気です。

気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い、風があまりない、体が暑さに慣れていないときは起こりやすくなります。

消防庁によると、昨年6月から9月にかけて全国で約4万人、長崎県では361人が熱中症で救急搬送されています。重症の場合、命にかかわることもあるので十分に注意しましょう。

「熱中症」の予防は「水分補給」と「暑さを避けること」

- のどが渇かなくてもこまめに水分補給しましょう



- たくさん汗をかいたときは、塩分を補給しましょう



- 室温が28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう



- 外出するときは、体をしめつけない涼しい服装で、帽子や日傘で日よけ対策をしっかりとしましょう



- 無理をせず、適度に休憩をとりましょう



- 日頃からバランスのよい食事と体力づくりがけましょう



「熱中症」になったときの症状と対処法

重症度	症状	対処法
軽度	めまい・立ちくらみ・こむら返り・大量の汗	涼しい場所への移動・安静・水分補給
	頭痛・吐き気・体がだるい・体に力が入らない・集中力や判断力の低下	涼しい場所への移動・体を冷やす・安静・十分な水分と塩分の補給 ※症状が改善しない場合は、医療機関を受診しましょう
重度	意識がない (呼びかけに対し反応がない)・けいれん・運動障害 (普段通りに歩けない)・自分で水分が飲めない	すぐに救急車を呼ぶ・体を冷やす ※意識がないときは、口から水分を飲ませると肺や気管に入ってしまうので厳禁!

