

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～

～日常生活を快適に～

「からだ元気運動教室」参加者募集

年齢に関係なく誰にでも気軽にできる運動を始めませんか。

- ▶と き 9月2日(水)、10月6日(火)、11月30日(月)、12月18日(金) (全4回)
9時30分～11時30分
- ▶ところ 市保健センター
- ▶内容 第1回「ポールウォーキング」
- ▶対象者 40歳～74歳の人
- ▶参加料 無料
- ▶募集人数 20人
- ▶募集期間 8月31日(月)まで
- ▶申し込み・問い合わせ先 市保健センター



～食後高血糖にご注意！～

「栄養教室」参加者募集

食欲の秋！食べすぎが気になる季節です。いつもの食事にひと工夫して食後の高血糖を予防しましょう。

- ▶と き 9月3日(木)
13時30分～15時30分
- ▶ところ 市保健センター
- ▶内容 「食べ方にひと工夫！食後高血糖の予防」
- ▶対象者 40歳～70歳の人
- ▶参加料 無料
- ▶募集人数 20人
- ▶募集期間 8月31日(月)まで
- ▶申し込み・問い合わせ先 市保健センター



～脳の若返りで健康長寿～

「認知症予防教室」参加者募集

認知症は誰にでも起こりうる病気です。認知症の正しい知識や効果的な予防法を学びませんか。

- ▶と き 9月8日(火)・29日(火)、10月13日(火)・27日(火) (全4回)
13時30分～15時
- ▶ところ 市保健センター
- ▶内容 認知症の基礎知識、認知症予防の生活習慣、脳活性化ゲームなど
- ▶対象者 65歳以上の人
- ▶参加料 無料
- ▶募集人数 30人
- ▶募集期間 8月31日(月)まで
- ▶申し込み・問い合わせ先 市保健センター



～「からだキレイ」の秘訣はやっぱり食事・運動・睡眠～

「my☆健康サプリ教室」参加者募集

「食事」・「運動」・「睡眠」は健康づくりの基本です。毎回、各分野のスペシャリストを講師に迎えての教室です。日常生活ですぐに使える健康づくりのコツを一緒に学びませんか。

- ▶と き 9月11日(金)、10月7日(水)、11月9日(月) (全3回)
13時30分～15時30分
- ▶ところ 有明保健センター
- ▶内容 第1回 野菜ソムリエ直伝！
「おいしい減塩野菜レシピ」
- ▶対象者 40歳以上の人
- ▶参加料 無料
- ▶募集人数 20人
- ▶募集期間 9月4日(金)まで
- ▶申し込み・問い合わせ先 市保健センター



「健康づくり推進員」募集中

～一緒に健康で元気に暮らせるまちづくりを目指しませんか～

健康について学習したり、地域の人へ健診を勧めるなど健康づくりのためのボランティア活動を行う「健康づくり推進員」を募集しています。

- ▶対象者 研修会に参加した後、地域で健康づくりのための活動ができる人
- ▶研修会 9月24日(木) 13時30分～15時30分
- ▶募集期間 8月14日(金)まで
- ▶申し込み・問い合わせ先 市保健センター



健康づくり推進員による開眼片足立測定

8月

休日当番のお医者さん
歯医者さん

※7月15日現在の内容です

市内当番医 9時～18時 市内当番医診療科目

市外当番医 9時～17時 内科 外科
小児科 整形外科

当番歯科医 9時～12時

日	医療機関	電話番号
2日(日)	わたなべ内科クリニック 内 中安徳町 62-1515	
	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	
	松本歯科医院 有明町大三東 68-3872	
9日(日)	かわはら内科胃腸科医院 内 坂上町 62-5413	
	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	
	まつおデンタルクリニック 北門町 65-0233	
15日(土)	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	
	池田病院 内 湖南町 62-5161	
	松井歯科医院 有明町大三東 68-0011	
16日(日)	坂本内科医院 内 親和町 63-4641	
	いとう整形外科 整 広馬場町 61-0110	
	安藤病院 雲仙市吾妻町 38-2152	
	清水歯科医院 亀の甲町 63-4848	
23日(日)	くすのきクリニック 内 有明町大三東 68-5500	
	山口外科胃腸科医院 外 大手原町 62-3200	
	愛野ありあけ病院 雲仙市愛野町 36-0153	
	いなだ歯科 加美町 62-2901	
30日(日)	喜多内科医院 内 弁天町二丁目 62-5101	
	島原整形外科西村クリニック 整 下川尻町 62-0888	
	松本医院 雲仙市愛野町 36-0053	
	森元歯科クリニック 有明町大三東 68-0017	
9月6日(日)	おかもと内科 内 柏野町 65-0500	
	土井外科消化器内科医院 外 中町 62-6305	
	中村眼科医院 雲仙市愛野町 36-1060	
	宮崎歯科医院 萩原二丁目 62-1180	

● 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

8月	月	食中毒にご用心
	火	腕のしびれがみられたら 胸部出口症候群
	水	夏場に多い手足口病
	木	緑内障治療としての手術
	金	舌痛症でお困りの方へ
	土・日	生理不順

「夏バテ」を予防しましょう

「夏バテ」とは、暑さからくる食欲の低下や食事の偏り、睡眠不足、暑い屋外と冷房の効いた室内との温度差に身体がうまく対処できないなどにより体調不良をもたらす状態をいいます

「夏バテ」しやすい生活習慣

～「夏バテ」チェックリスト～

- 火を使わない料理が多い
- 食事は麺類やアイス、果物など簡単に済ませがち
- 野菜はほとんど食べない
- 冷たいジュースや炭酸飲料、ビールをたくさん飲む
- 水分を控えて汗をかかないようにしている
- 冷房の効いた場所にいることが多い
- 暑いので入浴はシャワーで簡単に済ませる
- 寝るときもクーラーをかけて寝ている
- 夜遅くまで起きている
- 運動はほとんどしない



当てはまるものはいくつありましたか？
チェック数が多い人は注意が必要です

「夏バテ」防止のための4つの習慣

①冷房温度を調節しましょう

暑い屋外と冷房の効いた室内との温度差が5度以上になると身体がその変化についていくことができず、体調不良の原因になります。

冷房温度は28度くらいに調整しましょう。



②冷たい飲み物をがぶ飲みしないようにしましょう

冷たい飲み物を取りすぎると、胃液が薄まり消化機能が低下します。また、甘いジュースや炭酸飲料に入っている砂糖の摂りすぎは、疲労感を増したり、食欲不振の原因にもなります。



③たんぱく質、ビタミン、ミネラルを摂りましょう

たんぱく質はエネルギー源となり、ビタミンB群やミネラルは代謝の活性化や体の調子を整える働きがあります。

うなぎや豚肉、大豆製品(納豆、豆腐など)、青魚(サバ、アジなど)、夏野菜(トマト、きゅうり、オクラなど)に豊富に含まれています。



④適度な運動をしましょう

適度な運動をして汗をかくことは、身体の温度調節のためにとっても重要で、血流も良くなり、老廃物も出ていきます。涼しい夕方などにちょっと歩いてみるなど、適度な運動をしましょう。

