

## いきいき健康ポイント対象事業

～ポイント項目「健康教室等への参加」～

5  
ポイント

～国民健康保険健康づくり事業～

### 市民健康ウォーキングのお知らせ

市民の健康づくりのため市民健康ウォーキングを開催します。楽しく歩いて心と体のリフレッシュしてみませんか。

- ▶ **と き** 9月23日(水・祝) 9時30分～  
※小雨決行
- ▶ **と ころ** 島原復興アリーナ 正面玄関前集合
- ▶ **内 容** 彼岸花を鑑賞しながらのウォーキング(約4.5km)
- ▶ **参加料** 無料
- ▶ **持参品** タオル、水分補給用の飲み物
- ▶ **申込方法** 当日、現地で申し込んでください
- ▶ **問い合わせ先** 保険健康課国民健康保険班  
(☎63-1111 内線231)  
または市保健センター



5  
ポイント

～LDLコレステロールを正しく理解しよう～

### 「栄養教室」(脂質異常症予防) 参加者募集

LDLコレステロールは、動脈硬化の因子の一つです。動脈硬化の予防のために食事や生活習慣を見直してみませんか。

- ▶ **と き** 10月2日(金)  
13時30分～15時30分
- ▶ **と ころ** 市保健センター
- ▶ **内 容** 「脂質異常症を予防する食事のとり方」  
「ヘルシー料理の試食」
- ▶ **対象者** 40歳～70歳の人
- ▶ **参加料** 無料
- ▶ **募集人数** 20人
- ▶ **募集期間** 9月30日(水)まで
- ▶ **申し込み・問い合わせ先** 市保健センター



～ひとりで悩んでいませんか？～

### 「わかばの会」プチ講演会

わかばの会は、障がいのある子どもを持つ親御さんたちの交流の場です。

今回、先輩ママによるプチ講演会と交流会を開催します。

初めての人も気軽に参加してください。

- ▶ **と き** 9月11日(金) 14時～16時
- ▶ **と ころ** 市保健センター
- ▶ **内 容** プチ講演会「キラキラ輝く宝物～すぐそこにある幸せ～」、交流会など
- ▶ **問い合わせ先** 市保健センター

～介護疲れをリフレッシュしませんか？～

### 「介護者のつどい」

家族の介護を一人で悩んでいませんか。今回は、「心と体の疲れを癒そう」をテーマに「介護者のつどい」を開催します。

家族同伴での参加もできますので、気軽に参加してください。

- ▶ **と き** 9月7日(月) 13時30分～15時
- ▶ **と ころ** 市保健センター
- ▶ **内 容** ハンドマッサージ、情報交換など
- ▶ **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

～予防接種費用の一部を助成しています～

### 高齢者肺炎球菌予防接種

「高齢者肺炎球菌予防接種」の接種費用の一部を助成しています。

助成を希望する人は、事前に申請書を提出してください。

- ▶ **対象者** 過去に一度も高齢者肺炎球菌の予防接種を受けたことがない人で、次の生年月日に当てはまる人

- ・65歳(昭和25年4月2日～昭和26年4月1日生)
- ・70歳(昭和20年4月2日～昭和21年4月1日生)
- ・75歳(昭和15年4月2日～昭和16年4月1日生)
- ・80歳(昭和10年4月2日～昭和11年4月1日生)
- ・85歳(昭和5年4月2日～昭和6年4月1日生)
- ・90歳(大正14年4月2日～大正15年4月1日生)
- ・95歳(大正9年4月2日～大正10年4月1日生)
- ・100歳(大正4年4月2日～大正5年4月1日生)

※65歳になる人のみハガキを送付しています

- ▶ **申請受付** 市保健センター、有明保健センター、保険健康課、有明支所、三会出張所
- ▶ **自己負担金** 5000円
- ▶ **申請期間** 平成28年2月29日(月)まで
- ▶ **問い合わせ先** 市保健センター

9月

休日当番のお医者さん  
歯医者さん

※8月14日現在の内容です

市内当番医 9時～18時 市内当番医科目

市外当番医 9時～17時  
当番歯科医 9時～12時

日	医療機関	電話番号
6日(日)	おかもと内科	柏野町 65-0500
	土井外科消化器内科医院	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
13日(日)	しるたに内科クリニック	北門町 65-0222
	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
	吉田歯科医院	上の町 62-5026
20日(日)	池田病院	湖南町 62-5161
	稲田整形外科医院	片町 62-6355
	佐藤医院	雲仙市国見町 78-5555
	山口歯科医院	新町一丁目 62-3016
21日(月)	八尾病院	城内一丁目 62-5131
	水田小児科医院	親和町 62-7177
	山口耳鼻咽喉科医院	湊町 62-7151
	梅津医院	雲仙市国見町 78-5156
22日(火)	はらぐち歯科医院	上の町 62-4361
	林内科医院	津町 62-6657
	石橋こどもクリニック	新町一丁目 65-0008
	いとう整形外科	広馬場町 61-0110
23日(水)	本田医院	雲仙市国見町 78-2768
	喜田歯科医院	中町 62-4745
	内田医院	白山町 62-7733
	宮田小児科医院	上の原二丁目 62-5045
27日(日)	松下ひふ科	新馬場町 62-6556
	松尾胃腸科外科医院	雲仙市国見町 78-1000
	高城歯科クリニック	先魁町 64-6480
	たかお循環器内科	桜町 62-6300
10月4日(日)	山口外科胃腸科医院	大手原町 62-3200
	太田整形外科	雲仙市国見町 78-5413
	まき歯科	上新一丁目 64-5077
	貴田神経内科・呼吸器科・内科病院	有明町大三東 68-0040
島原整形外科西村クリニック	下川尻町 62-0888	
松本内科医院	雲仙市国見町 65-3333	
寺田歯科診療所	新町二丁目 62-4427	

● 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

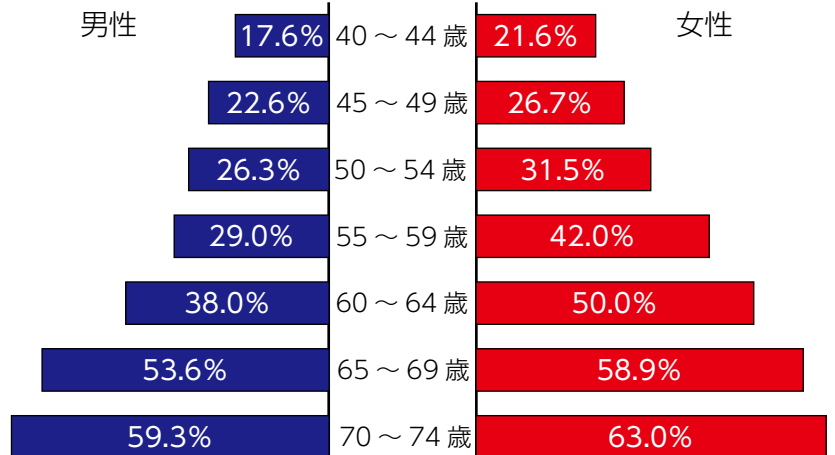
月	リウマチ性多発筋痛症をご存知ですか?
9月	足の症状が気になる方へ 下肢動脈閉塞症
水	子どもの下痢の対処法
木	シミいろいろ
金	高齢者の不眠
土・日	繰り返す膀胱炎

9月は「特定健診推進強化月間」です!

「特定健診」は、国民健康保険に加入している40歳～74歳の人を対象とした、心臓病や脳卒中、糖尿病などの生活習慣病を引き起こすメタボリックシンドロームの予防、改善のための大切な健診です。

まだ、「特定健診」を受診していない人は、自分の生活習慣を振り返る良い機会として、「特定健診」を受けましょう!

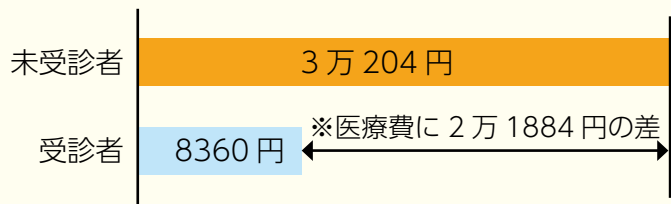
平成25年度の特定健診の受診状況



各世代、男性よりも女性の方が受診率が高い傾向となっています。また、若い人の受診が少ないことがよく分かります。

特定健診を受診した人たちから分かったこと

生活習慣病などの1人当たりの医療費 (円/年)



(国保データベースシステム「平成25年度累計額」より)

上の表は、「健診を受けていない人」と「健診を受けている人」の生活習慣病などの治療にかかる医療費の比較です。

「健診を受けている人」の医療費が少ないことが分かります。

これは、健診を受けることによって、病気の早期発見・早期治療につながり、医療費が抑えられていると考えられます。

自分自身の健康のためにも、そして金銭的な負担を増やさないためにも、「特定健診」を受診しましょう。

◎「節目健診」も始まっています!

若い人の健康への意識を高めてもらおうと、今年度から30歳・35歳の国民健康保険の被保険者に対して、健康診査が無料で受けられるようになりました。

詳しくは、有明保健センターにお問い合わせください。