

休日在宅 当番(歯科)医

□ 当番医 / 診療時間：午前9時～午後5時
 □ 当番歯科 / 診療時間：午前9時～正午

日	休日在宅当番医	電話番号	町名
1日	泉川病院	72-2017	深江町
	堺歯科医院	78-2744	国見町
	高橋歯科医院	82-8852	西有家町
2日	泉川病院	72-2017	深江町
	徳永歯科医院	78-3105	国見町
	入江歯科医院	82-1717	西有家町
3日	泉川病院	72-2017	深江町
	小嶺歯科医院	78-2366	国見町
	まつしま歯科医院	82-0600	有家町
10日	口之津病院	86-2200	口之津町
	池田循環器科内科	82-0993	有家町
	末吉歯科	68-0150	有明町
	本多歯科医院	85-3550	南有馬町
11日	哲翁病院	86-3226	口之津町
	小嶺整形外科クリニック	82-1755	有家町
	松本歯科医院	68-3872	有明町
17日	菅歯科医院	85-2045	南有馬町
	浦上病院	85-3508	南有馬町
	明島整形外科医院	72-2023	布津町
	森元歯科クリニック	68-0017	有明町
24日	草野歯科医院	85-3110	南有馬町
	しおた内科胃腸科医院	86-4443	口之津町
	つねおかクリニック	82-2248	有家町
31日	末吉歯科医院	68-0150	有明町
	八木歯科医院	86-3122	口之津町
	栗原医院	87-2028	加津佐町
	布井内科医院	72-5111	深江町
	清水歯科医院	63-4848	島原市
	渡部歯科医院	86-5150	口之津町

※変更になる場合がありますので、必ずお電話でご確認ください。

母子保健 ※対象年齢などは別途配布している「母子保健事業のお知らせ」をご覧ください。

☎こども未来課 ☎050(3381)5050

事業名	実施日	場所	受付時間
乳児相談	12日(火)	布津保健センター	2～3か月 10:00～10:15 6～7か月 13:00～13:15 10～11か月 14:30～14:45
	20日(水)	口之津保健センター	
	22日(金)	有家保健センター	
1歳6か月児健診	8日(金)	布津保健センター	12:30～12:45
	26日(火)	有家保健センター	
3歳児健診	14日(木)	布津保健センター	12:30～12:45
	19日(火)	有家保健センター	
	27日(水)	北有馬保健センター	

成人保健 ☎健康対策課 ☎050(3381)5141

女性の検診 ～各健診の対象年齢や個人負担金などは、個別に配布している通知で確認してください～

事業名	実施日	場所	受付時間
乳がん・子宮がん・骨粗しょう症検診	16日(土)	有家保健センター	8:30～11:00 13:00～15:00

※乳がん・子宮がん検診は、指定医療機関でも受診できます(2月29日まで)。受診の際は、事前に指定医療機関に連絡し、必要書類を持って受診してください。

健診結果説明会 ～がん検診のみ受けた人の結果は郵送します～

事業名	対象者	実施日	場所	受付時間
健診結果説明会	※1	7日(木)	有家保健センター	9:00～12:00 13:00～15:00
	※2	18日(月)	布津世紀の泉	
	※3	20日(水)	北有馬保健センター	
	※4	22日(金)	加津佐保健センター	
	※5	26日(火)	西有家保健センター	

※1～4 対象者は、11月に同会場で健診を受けた人です。
 ※5 対象者は、11月に「西有家あけぼの会館」で健診を受けた人です。

健康相談 ～血圧・体組成測定、健康づくり教室など～

事業名	実施日	場所	受付時間
健康相談	8日(金)	有家保健センター	9:30～12:00
	13日(水)	深江公民館	
	14日(木)	原城オアシスセンター	
	19日(火)	布津保健センター	
	21日(木)	北有馬保健センター	
	25日(月)	加津佐保健センター	
	27日(水)	西有家保健センター	
	28日(木)	口之津保健センター	

今月の健康づくり教室は、『血圧シリーズ③』
 ・高血圧が脳卒中を引き起こすわけ
 ・血圧の正しい測り方です。

平成25年3月31日までに市町村の助成により
ヒトパピローマウイルスワクチンなどを接種した人へ

☎こども未来課 ☎050(3381)5050



接種後に何らかの症状が生じ、医療機関を受診した人は、接種との関連性が認定されると、医療費・医療手当が支給される場合があります。

心当たりのある人は、具体的な請求方法などについて、相談窓口に至急お問合せください。

☎市町村の助成により、ヒトパピローマウイルス(子宮頸がん)ワクチン、ヒブワクチン、小児用肺炎球菌ワクチンのいずれかを接種した人

●相談窓口…独立行政法人医薬品医療機器総合機構救済制度相談窓口

フリーダイヤル ☎0120-149-931

【受付時間/9:00～17:00・月曜日～金曜日(祝日・年末年始を除く)】

※フリーダイヤルが利用できない場合、03-3506-9411(有料)をご利用ください。

健康コラム

塩分と血圧との関係

☎健康対策課 ☎050(3381)5141

日頃、血圧を気遣って「塩分の摂りすぎ」に注意している人は多いと思います。

では、なぜ「塩分の摂りすぎ」が高血圧を起こすのでしょうか。

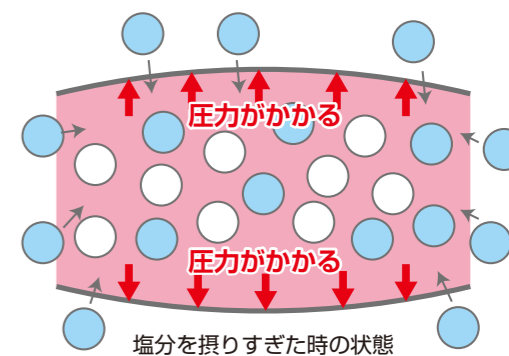
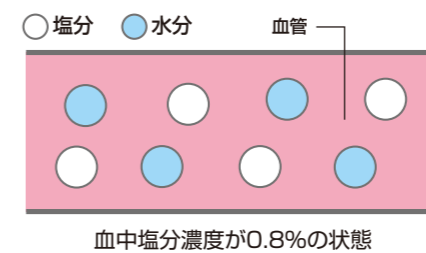
塩分は、体の中では主に血液の中に存在し、血中塩分濃度を約0.8%に保つことで全身の水分バランスを整えています。



◎塩分を摂りすぎると…

①血管内の塩分濃度が高くなるので、体が血中塩分濃度を元に戻そうと血管内に水分を呼び、血液量が増えます。

②血管内の血液量が増えることで血管壁に圧力がかかる、つまり血圧が上がります。



血液量が増えたままだと困るので尿から塩分と水分を出しますが、塩分の多い食事が続いていると体の中で日常的に①～②が繰り返されることとなります。そして、血管壁への圧は、血管壁を傷つけてかさぶたをつくり、血管が硬くなることでさらに血圧が上昇します。そのため自覚症状がないまま「気がつけば高血圧」という恐れがあります。

また、尿から塩分が出づらくなる人がいます。これが「内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)」の人です。せっかく減塩していても、体の中に塩分が留まることで高血圧の改善がうまくいかないことがあります。減量も減塩の効果も助けることとなります。