

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
7日	栗原医院	87-2028	加津佐町
	泉川病院	72-2017	深江町
	松藤歯科	62-7355	島原市
	寺田歯科医院	36-2322	愛野町
14日	さとう内科医院	84-3103	北有馬町
	つねおかクリニック	82-2248	有家町
	大田歯科医院	62-7407	島原市
	朝永歯科医院	38-3030	吾妻町
21日	北有馬クリニック	65-7100	北有馬町
	明島整形外科医院	72-2023	布津町
	泉歯科医院	72-2066	深江町
	土井歯科クリニック	38-6400	吾妻町
28日	森医院	87-3000	加津佐町
	布井内科医院	72-5111	深江町
	前川歯科医院	72-2055	深江町
	瑞穂歯科医院	77-3770	瑞穂町

※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。

6月 健康テレホンサービス

0120(555)203
☎095(826)5511

- ☎ カリウムが高いと言われたら
- ☎ 足の指の痛み、モートン病
- ☎ 子どもの睡眠
- ☎ 夏の肌のお手入れ
- ☎ 気になりますか、お口のかわき
- ☎・☎ 子宮脱などの骨盤臓器脱

被爆2世の無料健康診断

- 受診期間…平成28年2月29日(月)まで
- 受診回数…受診期間中に1回のみ
- 📅 平成28年2月12日(金)

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。

☎050(3381)5050

事業名	実施日	場所	受付時間
乳児相談	9日(火)	布津保健センター	2～3カ月 10:00～10:15 6～7カ月 13:00～13:15 10～11カ月 14:30～14:45
	16日(火)	有家保健センター	
	23日(火)	口之津保健センター	
親子歯科健診	5日(金)	北有馬保健センター	12:30～12:45
	17日(水)	加津佐保健センター	
3歳児健診	3日(水)	加津佐保健センター	12:30～12:45
	11日(木)	北有馬保健センター	
	26日(金)	有家保健センター	

成人保健 ☎健康対策課 ☎050(3381)5141

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	2日(火)	西有家保健センター	9:30～12:00
	3日(水)	北有馬保健センター	
	4日(木)	布津保健センター	
	11日(木)	深江公民館	
	12日(金)	有家保健センター	
	17日(水)	原城オアシスセンター	
	19日(金)	口之津保健センター	
	24日(水)	加津佐保健センター	

今月の健康づくり教室は、『血圧シリーズ②』
・高血圧が体におよぼす影響
・血圧の正しい測り方です。

被爆者健康診断 ～被爆者健康手帳または健康診断受診証を持参ください～

事業名	実施日	場所	受付時間
原爆健診 【多発性骨髄腫検査 同時実施】	12日(金)	あけぼの会館	10:00～11:00
		有家保健センター	13:30～14:30

☎次のすべてに該当する人

- ・両親またはそのどちらかが原爆被爆者であること
- ・昭和21年6月4日以降に出生した人（両親のどちらかが広島被爆の場合、昭和21年6月1日以降に出生した人）
- ・長崎県内に居住している人

☎健康対策課、各支所、県南保健所に備え付けの「受診申込書」で申し込んだ後、「受診票」を受け取り、県が委託した医療機関で受診してください（県電子申請システムでも申請可）

☎長崎県原爆被爆者援護課 ☎095(895)2475
市役所健康対策課 ☎050(3381)5141

住民健康診査 ～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
集団健診	4日(木)	深江ふるさと伝承館	12:30～14:30
	5日(金)・7日(日) 8日(月)・9日(火)		8:00～11:00
	10日(水)		12:30～14:30
	22日(月)・23日(火) 24日(水)	原城オアシスセンター	12:30～14:30
	25日(木)・26日(金) 27日(土)		8:00～11:00

※医療機関での「個別健診」を受ける人は、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。

献血 ～献血で広がる みんなの思いやり 助け合いのこころ～

事業名	実施日	場所	受付時間
献血	4日(木)	有家庁舎	9:30～11:00
	26日(金)	布津世紀の泉	12:30～15:30

いざというときのために 普通救命講習会

☎健康対策課 ☎050(3381)5141

正しい救急法の知識と技術を身につけ、緊急時に、適切な対応ができることを目的に、講習会を開催します。

大切な家族、友人、隣人の命を守り、救うために、そして見知らぬ市民同士がお互いに命を慈しみ合う、安心・安全で豊かな社会を作るために、勇気を持って救急蘇生法を学んでみませんか。

●日程

実施日	会場	時間
7月3日(金)	口之津保健センター	午後1時30分 午後4時30分
7月6日(月)	原城オアシスセンター	
7月7日(火)	西有家総合学習センターカムス	
7月8日(水)	布津保健センター	

☎自動体外式除細動器（AED）を使った普通救命講習会

AEDの設置場所および貸し出し手続きの説明

●講師…島原地域広域市町村圏組合 南島原消防署

※講習修了者には、普通救命講習修了証を交付します。

定各会場30人 📄無料

☎18歳以上の市民

📅6月15日(月)

☎申住所、氏名、生年月日、電話番号、希望日を電話で申し込んでください。

暑い夏、熱中症にご用心！

☎健康対策課

☎050(3381)5141

熱中症は、気温や湿度が高い日などに多く発生し、炎天下に限らず、室内でも発生します。

主な原因は、たくさんの汗をかくことで、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れ、体の中の熱を放出できなくなるために起こります。

症状は、めまい、頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、大量の発汗などです。命にかかわる病気ですが、対策をきちんとすれば防ぐことができます。こどもや高齢者、体力が衰えている人などは、特に注意が必要で、健康な人でも、疲労、睡眠不足、体調不良や、暑さに慣れていない状態のときは、かかりやすいので注意が必要です。



●予防方法

- ①炎天下の戸外や、車内に長時間いることを避ける
- ②水分をこまめに取る
- ③1日3食、栄養バランスの良い食事と十分な睡眠をとり、体調を整える

●熱中症の疑いがある際の対処

- ①風通しの良い日陰や、クーラーのある室内など、涼しい場所へ連れて行く
- ②衣服をゆるめたり、脱がせたりして、氷嚢や冷たいタオルで、首、わきの下、股関節などを冷やす
- ③意識がはっきりしている場合は、冷たい水やスポーツドリンクなどを与える
- ④意識がはっきりしていない場合や自分で水分を補給できない場合は、すぐに医療機関に搬送するか救急車を要請する

※詳しくは、環境省熱中症予防情報サイトの暑さ指数の情報などをご覧ください。

環境省熱中症予防情報サイト 検索