

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
	坂上整形外科	82-1822	有家町
	津田歯科医院	75-0281	小浜町
	キタ忍歯科医院	63-6711	島原市
14日	森医院	87-3000	加津佐町
	石川内科医院	82-8822	西有家町
	永田歯科医院	37-2007	千々石町
	大田歯科医院	62-7407	島原市
21日	渡部眼科医院	86-2205	口之津町
	池田循環器科内科	82-0993	有家町
	天野歯科	37-2121	千々石町
	渡部歯科医院	63-1750	島原市
23日	口之津病院	86-2200	口之津町
	つねおかクリニック	82-2248	有家町
	城代歯科医院	37-2818	千々石町
	植木歯科医院	62-3765	島原市
28日	哲翁病院	86-3226	口之津町
	いその産婦人科	82-2430	西有家町
	愛野歯科口腔外科クリニック	36-7110	愛野町
	松藤歯科	62-7355	島原市
31日	田口歯科医院	36-3131	愛野町
	泉歯科医院	72-2066	深江町

2015年1月

1日	泉川病院	72-2017	深江町
	鶴田歯科医院	36-7611	愛野町
	前川歯科医院	72-2055	深江町
2日	泉川病院	72-2017	深江町
	畑中歯科医院	36-3535	愛野町
	前川歯科医院	72-3117	布津町
3日	泉川病院	72-2017	深江町
	寺田歯科医院	36-2322	愛野町
	さとう歯科クリニック	82-1771	有家町

※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。

保健事業のご案内 12月

『母子保健』のお問い合わせ
こども未来課 ☎050(3381)5050

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。

事業名	実施日	場所	受付時間
乳児相談	15日(月)	布津保健センター	2～3カ月 10:00～10:15
	18日(木)	有家保健センター	6～7カ月 13:00～13:15
	19日(金)	口之津保健センター	10～11カ月 14:30～14:45
1歳6カ月健診	2日(火)	有家保健センター	12:30～12:45
	16日(火)	布津保健センター	
親子歯科健診	17日(水)	有家保健センター	12:30～12:45

『女性の検診/健診結果説明会/健康相談/献血/被爆者健康診断』のお問い合わせ
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、個人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	時間
乳がん・子宮がん・骨粗しょう症検診	1日(月)	原城オアシスセンター	8:30～11:00 13:00～15:00
乳がん・子宮がん検診	2日(火)		

※乳がん・子宮がん検診は、指定医療機関でも受診できます。
※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	実施日	場所	時間
健診結果説明会	4日(木)	口之津保健センター ※1	9:00～12:00 13:00～15:00
	9日(火)	深江公民館 ※2	
	15日(月)	原城オアシスセンター ※3	

※対象者は、10月に以下の場所で健診を受けた人です。
※1 口之津保健センター、※2 深江ふるさと伝承館、※3 原城オアシスセンター

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	時間
献血	9日(火)	北有馬庁舎	9:30～11:00 12:20～15:30

健康相談 ～血圧・体組成測定、食・運動・歯・こころの健康づくり教室など～

事業名	実施日	場所	時間
健康相談	4日(木)	北有馬保健センター	9:30～12:00
	5日(金)	口之津保健センター	
	8日(月)	西有家保健センター	
	10日(水)	深江公民館	
	11日(木)	布津保健センター	
	12日(金)	有家保健センター	
	16日(火)	原城オアシスセンター	
19日(金)	加津佐保健センター		

・年齢制限なし
・申し込み不要

「今月の健康づくり教室は、「お口の中のお手入れ」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者証を持参ください～

事業名	実施日	場所	時間
原爆健診 「肺がん検診・大腸がん検査同事実施」	15日(月)	口之津保健センター	10:00～11:00 13:00～14:00
	16日(火)	西有家あけぼの会館	10:00～11:00
		有家保健センター	13:00～14:00
	17日(水)	深江公民館	10:00～11:00
		布津保健センター	13:00～14:00
22日(月)	加津佐保健センター	10:00～11:00 13:00～14:00	

『インフルエンザ』を予防しよう

【手洗い】

- 外から帰ったときや病気の人と接触した後は、手を洗いましょう。
- 咳やくしゃみをした後は、石けんと流水で手をよく洗いましょう。



【うがい】

- 外から帰ったときや病気の人と接触した後は、うがいをしましょう。



【咳エチケット】

- 咳やくしゃみをするときは、鼻や口をティッシュなどで覆い、使ったティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう。
- 咳が続くときはマスクを着用し、他の人に感染させないようにしましょう。



【休養と栄養】

- 十分な休養、バランスのよい食事、規則正しい生活を心掛け、体調を整えましょう。
- 体力をつけ、抵抗力や免疫力を高めましょう。
- インフルエンザの予防接種を受けましょう。



楽ちん 参加者募集 運動セミナー



普通に運動するだけでは物足りないアナタに朗報です。体も動かして脳も鍛える一石二鳥の運動があるって知っていますか？

健康のため運動したい！楽しく運動したい！そんなアナタにオススメの運動です。

☑平成27年1月30日(金)、2月25日(水)、3月16日(月)の全3回

午後1時30分～3時30分

📍有家保健センター

●講師…長崎ウェルネススポーツ研究センター 阿南 祐也先生

👤市民

👥30人(定員になり次第、募集終了)

🆓無料

🏠スクエアステップ、家でもできる簡単筋トレやストレッチ体操など

📅平成27年1月9日(金)

☎電話またはEメール

📍健康対策課

☎050(3381)5141

kenkoutaisaku@city.minamishimabara.lg.jp

12月 健康テレホンサービス

☎0120(555)203
☎095(826)5511

📞ラクナ梗塞とは何でしょう

📞コルセットについて

📞子どもの心の病気を見落とさないために 貨幣状湿疹

📞小児期における嘔吐ことの効用・意義

📞妊娠中のトキソプラズマ、サイトメガロ感染症の抗体検査