

## 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 | 11日(月) | 加津佐保健センター | 8:30～11:00  |
| 乳がん・子宮がん検診        | 12日(火) |           | 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。

※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<br>・年齢制限なし<br>・申し込み不要 | 1日(金)  | 口之津保健センター  | 9:30～12:00 |
|                            | 4日(月)  | 西有家保健センター  |            |
|                            | 7日(木)  | 布津保健センター   |            |
|                            | 8日(金)  | 有家保健センター   |            |
|                            | 12日(火) | 深江公民館      |            |
|                            | 18日(月) | 北有家保健センター  |            |
|                            | 27日(水) | 原城オアシスセンター |            |
|                            | 29日(金) | 加津佐保健センター  |            |

## アイデア 小学生対抗 料理コンテスト

南島原産の野菜を  
たっぷり使った  
アイデア料理を大募集！

### ルール

① 1人前70グラム以上の野菜を使用すること

② 調理時間は1時間以内

③ 小学生（2～3人のチーム）

④ 応募用紙（市ホームページからダウンロード可）に必要事項を記入し、持参または郵送してください。

### 募集期間

10月1日～11月14日（必着）

● 選考方法：書類審査。最終審査（12月25日）は調理を行い、審査員が試食して各賞を決定。

健康対策課

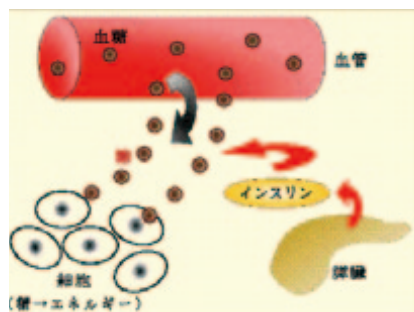
☎050(3381)5141



## 健康コラム Health Column

### 知っていますか？インスリンの働き

● 今回の講師…医療法人 博愛会哲翁病院 副院長 哲翁 和 博先生



インスリンの働き

クルマがガソリンを燃料にして動くように、私たちの体は、血液中のブドウ糖を燃料にして動いています。ブドウ糖は、ご飯やパンなどの炭水化物、お菓

子や果物などの糖分に含まれています。普段の食事から取ったブドウ糖が、血液中に溶け込んで全身に運ばれることで、エネルギーとして働き、私たちの脳や筋肉・内臓が動いて、生命が維持される仕組みになっているのです。

血液中のブドウ糖は「血糖」と呼ばれ、食事の他、さまざまな原因で変動しますが、健康な人の体内では、いつも一定の幅の中で保たれています。血糖を一定に保つために働くのが、膵

臓のランゲルハンス島β細胞にある、インスリンというホルモンです。

インスリンの主な働きは、全身のほぼ全ての臓器細胞にブドウ糖を取り込ませ、肝臓や筋肉でブドウ糖からグリコーゲン（貯蔵糖）が合成されるのを促進します。また、貯蔵糖の分解抑制、脂肪組織で脂肪の合成促進、脂肪の分解抑制をします。つまり、血糖調節以外に脂肪蓄積にも使われているのです。



## 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   |
|-----|--------------|---------|------|
| 3日  | 北有馬クリニック     | 65-7100 | 北有馬町 |
|     | 泉川病院         | 72-2017 | 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  |
| 10日 | 森医院          | 87-3000 | 加津佐町 |
|     | 池田循環器科内科     | 82-0993 | 有家町  |
|     | 前川歯科医院       | 72-3117 | 布津町  |
|     | ねぎ歯科医院       | 77-4182 | 瑞穂町  |
| 15日 | さとう歯科クリニック   | 82-1771 | 有家町  |
|     | 堺歯科医院        | 78-2744 | 国見町  |
| 17日 | 中村医院         | 85-2152 | 南有馬町 |
|     | 布井内科医院       | 72-5111 | 深江町  |
|     | あきらデンタルクリニック | 82-2352 | 有家町  |
|     | 徳永歯科医院       | 78-3105 | 国見町  |
| 24日 | 口之津病院        | 86-2200 | 口之津町 |
|     | 永田内科泌尿器科医院   | 82-0832 | 西有家町 |
|     | まつしま歯科医院     | 82-0600 | 有家町  |
|     | 小嶺歯科医院       | 78-2366 | 国見町  |
| 31日 | 哲翁病院         | 86-3226 | 口之津町 |
|     | 明島整形外科医院     | 72-2023 | 布津町  |
|     | 小嶺歯科医院       | 82-3535 | 有家町  |
|     | 末吉歯科         | 68-0150 | 有明町  |



※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。

## 8月 健康テレホンサービス



0120(555)203  
☎095(826)5511

問 前頭側頭型認知症

火 肘部管症候群について

困 とびひになったら

困 結膜炎

金 CAD/CAMとは(CAD/CAMによる新しい歯の治療)

国・回 性同一性障害

# 保健事業のご案内 8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    | 19日(火) | 布津保健センター  | 2～3カ月 10:00～10:15<br>6～7カ月 13:00～13:15<br>10～11カ月 14:30～14:45 |
|         | 20日(水) | 有家保健センター  |                                                               |
|         | 21日(木) | 口之津保健センター |                                                               |
| 1歳6カ月健診 | 12日(火) | 布津保健センター  | 12:30～12:45                                                   |
| 親子歯科健診  | 27日(水) | 布津保健センター  | 12:30～12:45                                                   |

●『住民健康診査/健診結果説明会/献血/女性の検診/健康相談』のお問い合わせ

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        | 受付時間        |
|------|---------------|-----------|-------------|
| 集団健診 | 6日(水)・7日(木)   | 北有馬保健センター | 12:30～14:30 |
|      | 8日(金)・9日(土)   |           | 8:00～11:00  |
|      | 26日(火)・27日(水) | 西有家あけぼの会館 | 12:30～14:30 |
|      | 28日(木)        |           | 8:00～11:00  |
|      | 29日(金)・30日(土) |           |             |
|      | 9月1日(月)       |           | 12:30～14:30 |

※医療機関での『個別健診』を受ける人は、事前に連絡し、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 | 5日(火)・6日(水)<br>7日(木)・8日(金)<br>11日(月)     | 深江公民館<br>※1      | 9:00～11:30<br>13:00～15:00 |
|         | 20日(水)・21日(木)<br>22日(金)・25日(月)<br>26日(火) | 原城オアシスセンター<br>※2 |                           |

※1「6月に深江ふるさと伝承館で受診した人が対象です。」

※2「6月に原城オアシスセンターで受診した人が対象です。」

## 献 血 ～献血でつながる命 ありがとう～

| 事業名 | 実施日    | 場所        | 時間                        |
|-----|--------|-----------|---------------------------|
| 献 血 | 6日(水)  | 口之津保健センター | 9:30～11:00<br>12:20～15:30 |
|     | 14日(木) | 西有家庁舎     |                           |
|     | 18日(月) | 北有馬庁舎     |                           |
|     | 31日(日) | イオン有家店    |                           |