

保健事業のご案内 12月

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	浦上病院	85-3508	南有馬町
	石川内科医院	82-8822	西有家町
2日	田口歯科医院	87-2263	加津佐町
	いなだ歯科	62-2901	島原市
8日	さとう内科医院	84-3103	北有馬町
	明島整形外科医院	72-2023	布津町
15日	渡邊歯科医院	87-2121	加津佐町
	山口歯科医院	62-3016	島原市
22日	山北クリニック	86-4523	口之津町
	小嶺整形外科クリニック	82-1755	有家町
29日	山崎歯科医院	87-3163	加津佐町
	寺田歯科診療所	62-4427	島原市
31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
1日	馬場歯科医院	88-3215	南串山町
	みやざき歯科	62-7300	島原市
2日	中村医院	85-2152	南有馬町
	布井内科医院	72-5111	深江町
3日	広田歯科医院	88-3800	南串山町
	大岡歯科医院	63-7616	島原市
4日	菜の花クリニック	85-3690	南有馬町
	永田内科泌尿器科医院	82-0832	西有家町
5日	萩尾歯科医院	74-5100	小浜町
	大場歯科医院	62-4579	島原市
6日	小浜みやもと歯科医院	74-5678	小浜町
	みなと歯科医院	63-1747	島原市

2014年1月

1日	泉川病院	72-2017	深江町
	津田歯科医院	75-0281	小浜町
2日	キタ忍歯科医院	63-6711	島原市
	泉川病院	72-2017	深江町
3日	永田歯科医院	37-2007	千々石町
	植木歯科医院	62-3765	島原市
4日	泉川病院	72-2017	深江町
	天野歯科	37-2121	千々石町
5日	渡部歯科医院	63-1750	島原市

※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』のお問い合わせ
子ども未来課 ☎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	16日(月)	口之津保健センター	2～3カ月 10:00～10:15
	19日(木)	有家保健センター	6～7カ月 13:00～13:15
	24日(火)	布津保健センター	10～11カ月 14:30～14:45
1歳6カ月児健診	12日(木)	有家保健センター	12:30～12:45
親子歯科健診	17日(火)	有家保健センター	12:30～12:45
3歳児健診	18日(水)	布津保健センター	12:30～12:45

『インフルエンザ』を予防しよう 日ごろの習慣が予防につながります！

毎年秋から冬にかけては、インフルエンザの流行シーズンです。
インフルエンザの感染を広げないために、一人一人が「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。

【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。



●『被爆者健康診断/女性の検診/健康相談/献血/健診結果説明会/』のお問い合わせ
健康対策課 ☎050(3381)5141

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	受付時間
原爆健診 [肺がん検診・ 大腸がん検査同時実施]	12日(木)	口之津保健センター	10:00～11:00 13:00～14:00
	13日(金)	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
	16日(月)	深江公民館	10:00～11:00
		布津保健センター	13:00～14:00
17日(火)	加津佐保健センター	10:00～11:00 13:00～14:00	

女性の検診 ～各健診の対象年齢や個人負担金などは、個人に配布す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	2日(月)	原城オアシスセンター	8:30～11:00
	3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 ・年齢制限なし ・申し込み不要	3日(火)	北有馬保健センター	9:30～12:00
	5日(木)	布津保健センター	
	11日(水)	深江公民館	
	13日(金)	有家保健センター	
	16日(月)	西有家保健センター	
	19日(木)	原城オアシスセンター	
	24日(火)	口之津保健センター	
	26日(木)	加津佐保健センター	

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	受付時間
献血	6日(金)	北有馬庁舎	9:30～11:00 12:20～15:30

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	5日(木)	口之津保健センター	9:00～12:00
	※2	10日(火)	深江公民館	13:00～15:00

※1 対象者は、10月23日、24日に「口之津保健センター」で健診を受けた人です。
※2 対象者は、10月25日、26日に「深江ふるさと伝承館」で健診を受けた人です。



27 ひまるちゃんの成果は...

市民の健康のため ひまるちゃんが
日々健診や
保健指導を
推進しはじめてから
2年がすぎました

あれだけ人に
すすめているのに
ひまるちゃんも
改善しないなど
思っている人もいるでしょう。
ひまるちゃんだって
ナイスバディひまるを
めざしているんです!!

何でもそうですが
継続することが
大切。
ひまるちゃんも
山あり谷あり。
1度くじけてもまた続ける

でも2年前に比べたら
実はおなかか
スリムに
なってるんですよ～
メジャーか
やぶらばら...
ひまるちゃん
これからも コツコツ頑張ろう
きっといつかは ナイスバディひまるに!!

12月 健康テレホンサービス

0120(555)203
☎095(826)5511

- ☎ 血圧の正しい測り方
 - ☎ 足首のねんざ
 - ☎ RSウイルス
 - ☎ コンタクトレンズ(ソフトとハードの使い分け)
 - ☎ 歯科治療における自費と保険の分かれ道①
- ☎・☎ 立ち会い分帳

