

保健事業のご案内 3月



健診推進マンガ
⑥ ひまわりちゃん栄養相談に行く編

先月健診を受けたときに血圧が高かったため、栄養相談に連れていかれたひまわりちゃん。最近よく食べるものは何ですか？

モロ金とみかんです。みかんは1日5コにペース。

やせいは1日50g。金局は野菜がたくさんとれるけど、塩分もたくさんとれちゃうのよね。血圧には塩分ひかめが大事だよ。

みかんは... 1日2コまでにしようね。

それなら今から塩分ひかめ金の作り方を紹介するね。

目からウロコ

一緒に作ってみよう！

ほかにも楽しい教室がいっぱいあるよ。

料理のレシピがほしい方もこちらへごねて！

ぜひ参加してみよう！

健康対策課 050-3381-5141

1日に食べる果物は「200g(りんご1個分)」が目安です。野菜は毎食両手いっぱいを目標に食べましょう。

●『母子保健』『インフルエンザの予防』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	受付時間	場所(保健センター)
ババママサロン	12日(月)	13:20~13:30 (教室時間:約2時間)	口之津
乳児相談	9日(金)	2~3カ月 10:00~10:15	有家
	21日(水)	6~7カ月 13:00~13:15	布津
	23日(金)	10~11カ月 14:30~14:45 (布津・有家)	北有馬
	28日(水)	10~11カ月 14:00~14:15 (北有馬・口之津)	口之津
1歳6カ月児健診	22日(木)	12:30~12:45	有家
2歳児歯科健診	2日(金)	12:30~12:45	北有馬
	15日(木)		布津
3歳児健診	6日(火)	12:30~12:45	有家
	13日(火)		加津佐
	14日(水)		北有馬
ポリオ予防接種	1日(木)	12:30~12:45 (接種時間:約1時間)	北有馬
	7日(水)		口之津
	16日(金)		布津
	27日(火)		有家

※場所の例：有家 → 有家保健センター

『インフルエンザ』を予防しましょう 日ごろの習慣が予防につながります！

- 【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などは、石けんと流水で手をよく洗いましょう。水が使えないときは、手指消毒用アルコールを使いましょう。
- 【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。
 - 咳が続くときにはマスクを着用し、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がけ、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。

●『献血/健康相談』のお問い合わせ
健康対策課 ☎050(3381)5141

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	時間	場所
献血	6日(火)	9:30~11:00 12:20~15:30	布津世紀の泉
	9日(金)		加津佐保健センター
	13日(火)		南有馬庁舎
	21日(水)		口之津保健センター
	27日(火)		深江ふるさと伝承館
	28日(水)		北有馬庁舎

健康相談 ~血圧測定、体組成測定、食生活や健康面で気になることの相談など~

事業名	実施日	時間	場所
健康相談 ※年齢制限なし ※申し込み不要	2日(金)	9:30~12:00 「10:00から「ビデオ運動」があります。」	布津保健センター
	7日(水)		北有馬保健センター
	12日(月)		有家保健センター
	14日(水)		深江公民館
	16日(金)		口之津保健センター
	21日(水)		西有家保健センター
	26日(月)		加津佐保健センター
	27日(火)		原城オアシスセンター

3月は『自殺対策強化月間』です

— 自死遺族の集い —
 図 福祉課 ☎050(3381)5051
 日 3月11日(日)
 午後1時30分~3時
 図 有家保健センター

相談窓口

- 自殺問題やさまざまな心の悩み
 図 長崎いのちの電話 ☎095(842)4343
- こころの健康、身近な精神医療受診の相談
 図 県南保健所 ☎0957(62)3289
- 自死遺族の方への相談
 図 NPO法人 自死遺族支援ネットワークRe ☎090(5280)5032
- 緊急な精神医療受診の相談
 図 長崎県精神科救急情報センター ☎0957(53)3982

休日在宅 3月 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
4日	浦上病院	85-3508	南有馬町
	坂上整形外科	82-1822	有家町
	広田歯科医院	88-3800	南串山町
	みなと歯科医院	63-1747	島原市
11日	栗原医院	87-2028	加津佐町
	いその産婦人科	82-2430	西有家町
	萩尾歯科医院	74-5100	小浜町
18日	中村医院	85-2152	南有馬町
	泉川病院	72-2017	深江町
	津田歯科医院	75-0281	小浜町
	植木歯科医院	62-3765	島原市
20日	口之津病院	86-2200	口之津町
	小嶺整形外科クリニック	82-1755	有家町
	永田歯科医院	37-2007	千々石町
25日	渡部歯科医院	63-1750	島原市
	哲翁病院	86-3226	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
	大田歯科医院	62-7407	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。

3月 健康テレホンサービス

☎0120(555)203

図 特定健診結果の読み方
 図 脊椎圧迫骨折の新しい治療法 ~バルーンカイトフォラスティ~
 図 子どもの吃音(どもり)
 図 網膜剥離
 図 物忘れはぼけの始まりか
 田・回 外陰ヘルペス

※祝日は、前日のテープが流れます。



修学旅行で初めて野球観戦をして楽しかったこと。
 テーマ「今年度の思い出」 南島原市立 長野小学校 6年 名刺 中村 遼

通学合宿でみんなで力を合わせて料理を作るのが楽しかったです。
 テーマ「今年度の思い出」 南島原市立 長野小学校 6年 名刺 石橋 カ也

