

## 「知らせておこう自分のこと、 知っておこう家族のこと」

～ 10月は臓器移植普及推進月間です ～



### (1) 1万2千人の臓器の移植希望者と少ない臓器移植

全国には重度の病気で、移植希望登録をしている人は、約1万2千人。日本では、臓器移植を受けることができる人はそのうち年間1～2%と、とても少数です。

### (2) いざ、というときの意思表示

県では臓器提供意思表示カードを準備しているほか、市では国民健康保険証に臓器提供意思表示欄を作成しています。また、法改正などにより、今後は、社会保険などの被保険者証や運転免許証にも順次、意思表示欄が設けられる予定です。

どちらも“提供したい・したくない”というあなたの気持ちを知らせるためのものです。自分の意思を記入しましょう。また、平成22年1月17日から臓器提供の意思表示に、親族に対し臓器を優先的に提供する意思を書面に表示できるようになりました。

### (3) 知らせておこう自分のこと・知っておこう家族のこと

意思表示カードなど書面に表示された本人の意思は尊重されますが、最終的には家族の判断が必要です。大切な家族が迷わないためにも、日ごろから、自分の気持ちをしっかりと伝えておきましょう。

財団法人 長崎県健康事業団 長崎県腎臓バンク  
☎0957(43)7131

## 『インフルエンザ』を 予防しましょう

寒くなり、空気が乾燥してくると、インフルエンザが流行し始めます。

ワクチンの接種、手洗いやうがいを励行し、インフルエンザにかからないよう、また、重くならないようにしましょう。

### 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。
- インフルエンザの予防接種を受けましょう。



## 食生活改善推進員による 「糖尿病予防講習会」

糖尿病予防のポイントを知る講習会です。食生活を中心に生活習慣を見直す機会にしてみませんか。

📅 第1回：10月20日(水)、第2回：11月1日(月)  
2回とも午前9時30分～午後2時30分

📍 布津公民館

👤 おおむね40～70代の男女。ただし、糖尿病治療中の人は参加できません。

👥 30人 料 無料

📌 講話・調理実習・運動

🎒 持参品/筆記用具、エプロン、三角巾、体育館シューズ

📞 10月15日(金)までに電話で申し込んでください。

📍 南島原市食生活改善推進員協議会  
池田 ☎0957(72)4078  
糸永 ☎0957(86)3461

## 良い歯の健康優良児コンテスト



8月28日(土)島原南高歯科医師会主催による「良い歯の健康優良児コンテスト」が行われました。

これは、地域的に幼児のむし歯が多い島原半島において、むし歯の予防と健全な永久歯の歯ならびの普及啓発を目的に毎年開催されているものです。

5歳でむし歯がない子が対象で、今年は81人の子どもたちが島原市保健センターに集まり、歯科医師による審査が行われました。

審査の結果、南島原市長賞に選ばれたのは石橋由梨ちゃん(西有家町)でした。お母さんによると、いりこを使った料理も好んで食べるそうで、日ごろからよく噛む習慣が身についている様子でした。受賞おめでとうございました。

## 心も体もリフレッシュ！ スレンダー教室開催

涼しい風も吹くようになり、そろそろ運動でも始めようと考えているあなた。夏の間に弱った体に無理は禁物、最初は十分なストレッチが必要です。



成人女性に朗報です。ストレッチや簡単な筋トレなど、教室後も自宅で続けられる「スレンダー教室」を開催します。定員がありますので、お早めに応募ください。もっとステキな自分を発見できるかも☆

📅 11月22日(月)、11月30日(火)、12月6日(月)、12月14日(火) の全4回  
午前9時30分～11時45分

📍 北有馬保健センター

🎫 無料

👤 64歳以下の成人女性

👥 25人(定員になり次第、募集終了)

📌 座ってもできる楽しいエアロビクス  
家でもできる簡単筋トレ  
全身すっきりストレッチ

📅 11月15日(月)

📞 電話またはEメールで申し込んでください。

📍 健康対策課 ☎050(3381)5141  
Eメール kenkoujigyou@city.minamishimabara.lg.jp

## こころの健康づくり講演会 演題「うつをこえて」

● 講師/長崎こども・女性・障害者支援センター 所長 大塚 俊弘 医師

📅 10月12日(火) 午後1時30分～3時

📍 口之津公民館

📌 不要

🎫 無料

※講演会終了後、うつ病専門医相談会(無料)を行います(午後3時～4時まで(要予約))。

📍 福祉課 ☎050(3381)5051

