

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 | 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 |
| | 宮崎歯科医院 | 62-1180 | 島原市 |
| 10日 | 山崎歯科医院 | 87-3163 | 加津佐町 |
| | 北有馬クリニック | 65-7100 | 北有馬町 |
| 17日 | いその産婦人科 | 82-2430 | 西有家町 |
| | 喜多歯科医院 | 62-4745 | 島原市 |
| 24日 | 渡邊歯科医院 | 87-2121 | 加津佐町 |
| | 栗原医院 | 87-2028 | 加津佐町 |
| | 坂上整形外科 | 82-1822 | 有家町 |
| | はらぐち歯科医院 | 62-4361 | 島原市 |
| | みわ歯科 | 86-4452 | 口之津町 |
| 24日 | 森医院 | 87-3000 | 加津佐町 |
| | 池田循環器科内科 | 82-0993 | 有家町 |
| | 山口歯科医院 | 62-3016 | 島原市 |
| | 広田歯科医院 | 88-3800 | 南串山町 |

※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。

6月 健康テレホンサービス

0120(555)203
(携帯電話不可)
☎095(826)5511

- 在宅酸素療法について
- 乳がんの症状とマンモグラフィ検診
- 小児の救急シリーズ②嘔吐と下痢
- 「いんきんたむし」とは
- むし歯は遺伝するのですか？

赤、白、緑、黄色？
～不思議な尿の色～

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。

こども未来課 ☎73-6652

| 事業名 | 実施日 | 場所 | 受付時間 |
|----------|--------|-----------|------------------------|
| 乳児相談 | 21日(木) | 有家保健センター | 2～3か月 10:00～10:15 |
| | 25日(月) | 布津保健センター | 6～7か月 13:00～13:15 |
| | 27日(水) | 口之津保健センター | 10～11か月 14:30～14:45 |
| 1歳6か月児健診 | 22日(金) | 有家保健センター | 12:15～12:45 |
| 3歳児健診 | 26日(火) | 有家保健センター | ※対象のお子さんには個別に案内を送付します。 |

成人保健 健康対策課 ☎73-6643

住民健康診査 ～各健診の対象年齢や個人負担金などは、個別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 | 1日(金)・2日(土) | 口之津保健センター | 12:30～14:30 |
| | 3日(日)・4日(月) 5日(火)・6日(水) | | 8:00～11:00 |
| 集団健診 | 18日(月)・19日(火) 20日(水) | 原城オアシスセンター | 12:30～14:30 |
| | 21日(木)・22日(金) 23日(土) | | 8:00～11:00 |

健康相談 ～血圧・体組成測定・尿検査など～

| 事業名 | 実施日 | 場所 | 受付時間 |
|--------|-----------|------------|------------|
| 健康相談 | 13日(水) | 口之津保健センター | 9:30～12:00 |
| | 14日(木) | 加津佐保健センター | |
| | 15日(金) | 原城オアシスセンター | |
| | 19日(火) | 有家保健センター | |
| | 20日(水) | 深江公民館 | |
| | 21日(木) | 布津保健センター | |
| | 22日(金) | 北有馬保健センター | |
| 25日(月) | 西有家保健センター | | |

※みそ汁の塩分濃度の測定を行います。希望者はみそ汁を50cc程度お持ちください。

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 | 12日(火) | 有家庁舎 | 9:30～11:00 |
| | 27日(水) | 布津世紀の泉 | 12:30～15:30 |

普通救命講習会の受講者募集

健康対策課 ☎73-6643

私たちは、いつ、どこで、突然のけがや病気におそわれるか分かりません。

そんな時に、効果の高い応急処置ができるように、正しい知識と技術を身につけましょう。

●日程

| 実施日 | 会場 | 時間 |
|---------|-----------|----------|
| 7月4日(水) | 口之津保健センター | 午後1時30分～ |
| 7月5日(木) | 有家保健センター | 午後4時30分～ |

講話・実習「心肺蘇生とAEDの使用」

●講師…南島原消防署職員、南島原市女性消防団員
※講習修了者には、普通救命講習修了証を交付します。

定各会場30人 無料 18歳以上の市民

6月20日(水)

☎電話で申し込んでください。

(住所・氏名・生年月日・電話番号・希望日・希望場所をお尋ねします。)

あなたも「食改さん」になりませんか？

健康対策課 ☎73-6643

Eメール: kenkoutaisaku@city.minamishimabara.lg.jp

「食改さん」の養成講座を開催します。

食改さん(食生活改善推進員の略称)とは、食を通じた地域の健康づくりをお手伝いするボランティアです。食改さんになるために、仲間と一緒に正しい食の知識を学びませんか？

7月11日(水)～平成31年1月25日(金)のうち7回

午後1時30分～4時 ※月1回開催

有家保健センター(4回)、各地区の保健センターなど(3回)

健康による食生活や食育の話&調理実習

定30人 無料

市内在住で、受講修了後に食改さんとしてのボランティア活動に興味がある人

6月22日(金)

☎電話またはメールで申し込んでください。

(住所・氏名・生年月日・電話番号をお尋ねします。)

※詳細は市ホームページをご覧ください。

南島原市 検索

暑い夏！熱中症にご用心！！

健康対策課 ☎73-6643

毎年6月から9月に熱中症で救急搬送される人が増えています。

熱中症は、汗をかくなどして、身体から水分と塩分が減少し、熱が身体にこもることによって起こります。特に子どもや高齢者、体力が衰えている人などは注意が必要です。

●予防のポイント

- ①温度や湿度に気を配ろう
(扇風機やエアコンなどを上手に活用しよう)
- ②飲み物を持ち歩こう
(たくさん汗をかいたらイオン飲料などを補給しよう)
- ③休息をとろう
- ④栄養をとろう(朝食はしっかりとろう)
- ⑤声をかけ合おう(家族や近所同士で)



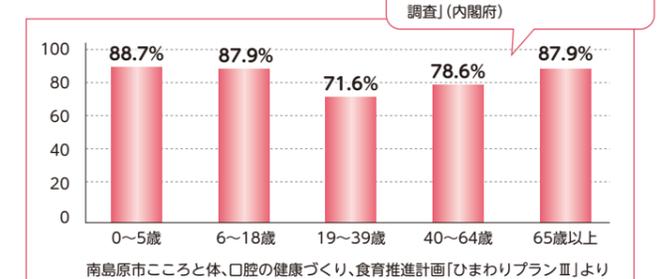
6月は食育月間です

健康対策課 ☎73-6643

～朝食はいつも食べていますか？～

南島原市こころと体、口腔の健康づくり、食育推進計画の第3期計画(ひまわりプランⅢ)が今年3月に策定されました。計画の中の「朝食」に関するアンケート結果をお知らせします。

●ふだん朝食を食べている人の割合



おおよそ、子どもの10人に1人、大人の5人に1人がふだん朝食を食べていません。

特に19～39歳の青年期の人には10人に3人が食べていません。1日の活力の源は朝食にあります。朝食には次のような効果があります。

- 効果①…脳のエネルギーが補給され集中力アップ(仕事も勉強もはかどります。)
- 効果②…体温アップでダイエット効果あり(睡眠中に下がった体温を上げ、エネルギー消費が増えます。)

国民健康保険の医療費の状況

平成29年
12月分

| 件数 | 全体の医療費 | 市が払ったお金 | 個人が払ったお金 | 他の制度が払ったお金 |
|---------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| 24,599件 | 613,684,949円 | 443,928,142円 | 157,653,636円 | 12,103,171円 |

保険年金課 ☎73-6641

医療費の抑制のため重複・多受診は控えましょう。