

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
2日	北有馬クリニック	65-7100	北有馬町
	池田循環器科内科	82-0993	有家町
9日	みなと歯科医院	63-1747	島原市
	愛野歯科口腔外科クリニック	36-7110	愛野町
16日	栗原医院	87-2028	加津佐町
	小嶺整形外科クリニック	82-1755	有家町
23日	キタ忍歯科医院	63-6711	島原市
	田口歯科医院	36-3131	愛野町
30日	森医院	87-3000	加津佐町
	しろの医院	72-5000	深江町
6月	植木歯科医院	62-3765	島原市
	鶴田歯科医院	36-7611	愛野町
7月	しおた内科胃腸科医院	86-4443	口之津町
	坂上整形外科	82-1822	有家町
8月	渡部歯科医院	63-1750	島原市
	畑中歯科医院	36-3535	愛野町
9月	植木内科医院	86-2071	口之津町
	つねおかクリニック	82-2248	有家町
10月	大田歯科医院	62-7407	島原市
	寺田歯科医院	36-2322	愛野町

※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

- ☑ 心臓が原因で起こる脳梗塞を予防しましょう
- ☑ 腰部脊柱管狭窄症の手術治療
- ☑ 心雑音を指摘されたら
- ☑ 「水いぼ」とは
- ☑ 入れ歯の着色はどうすればいいの？
- ☑ 高齢男性の排尿困難・尿閉

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	18日(火)	有家保健センター	2～3か月 10:00～10:15
	21日(金)	口之津保健センター	6～7か月 13:00～13:15
	25日(火)	布津保健センター	10～11か月 14:30～14:45
1歳6か月児健診	28日(金)	有家保健センター	12:15～12:45 ※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	4日(火)・5日(水)	深江ふるさと伝承館	12:30～14:30
	6日(木)・7日(金) 9日(日)・10日(月)		8:00～11:00
	17日(月)・18日(火) 19日(水)	原城オアシスセンター	12:30～14:30
	20日(木)・21日(金) 22日(土)		8:00～11:00

※医療機関での「個別健診」を受ける人は、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・尿検査など～

事業名	実施日	場所	受付時間
健康相談	17日(月)	深江公民館	9:30～12:00
	18日(火)	北有馬保健センター	
	19日(水)	口之津保健センター	
	20日(木)	有家保健センター	
	21日(金)	布津保健センター	
	24日(月)	原城オアシスセンター	
献血	12日(水)	有家庁舎	9:30～11:00
	26日(水)	布津世紀の泉	12:30～15:30

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(水)	有家庁舎	9:30～11:00
献血	26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・場所

実施日	会場	時間
7月5日(金)	有家保健センター	13:30
7月11日(木)	口之津保健センター	16:30

☑南島原消防署職員による講話・実習(心肺蘇生とAEDの使用)

※講習会修了者には、修了証を交付します。

☑各会場30人 ☑無料 ☑18歳以上の市民

☑6月18日(火)

☑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。)

高次脳機能障害に関する 相談を受け付けています

☎県南保健所 地域保健課 ☎0957-62-3289
長崎県高次脳機能障害支援センター
☎095-844-5515

高次脳機能障害とは、脳卒中や交通事故などで脳にダメージを負った後、次のような症状があらわれ、日常生活や社会生活に支障をきたしやすくなる障害です。

- 記憶障害…さっき言ったことや言われたことを忘れるなど、新しいことが覚えられず日常生活に支障をきたす。
- 注意障害…落ち着かなかつたり、ボーッとしたり、物事に集中できないため、日常生活での物事がはかどりにくくなる。
- 遂行機能障害…段取りよく行動すること、目標を立てて達成することができにくくなる。
- 社会的行動障害…状況に適した行動が取りにくく、感情のコントロールが難しくなる。

障害が外見上目立たないことから、本人も気づきにくく、周囲からの理解も得られにくいいため、適切な配慮がされにくいという特徴があります。このような症状のため、生活や仕事などで困りの人はお気軽にご相談ください。

6月は食育月間です

☎健康対策課 ☎73-6643



～私たちの体は食べた物でできています～

「何を」「どのように」「どのくらい」食べるかによって、健康な体をつくることができます。

①栄養バランスは主食・主菜・副菜の組合せを基本に考えましょう。

	主食	米、パン、麺類などの料理 ◎体や脳のエネルギー源
	主菜	肉、魚、卵、大豆製品などの料理 ◎筋肉や骨など体をつくる
	副菜	野菜、いも、きのこ、海藻類などの料理 ◎体の機能を整える

②1日3食、規則正しく食べましょう。
食事を抜いたり、食べる量が一定でなかったりすると1日に必要な栄養素が過不足します。

③バランスと同時に「適量」が大切です。
バランスのよい献立でも、年齢、性別、病気によって適量が違います。健康対策課では市内8か所で月1回「健康相談」を行っています。日頃の食事が自分にあっているかを確認するため、参加してみませんか？

歯科医師会からのお知らせ

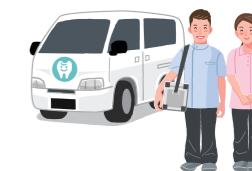
訪問歯科診療のご相談は、島原南高歯科医師会訪問歯科地域連携室までお問い合わせください。

☎島原南高歯科医師会訪問歯科地域連携室

☎73-6480

●受付…10:00～16:00(月～金)

※祝祭日は除く



国民健康保険の 医療費の状況

平成30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
23,309件	565,072,233円	410,882,529円	144,539,401円	9,650,303円

☎保険年金課 ☎73-6641

『南島原市健康づくりポイント事業』参加者募集中！ ※詳しくは広報5月号をご覧ください。