

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
7日	山北クリニック	86-4523	口之津町
	泉川病院	72-2017	深江町
	松藤歯科	62-7355	島原市
	まき歯科あづま	20-0188	吾妻町
14日	哲翁病院	86-3226	口之津町
	布井内科医院	72-5111	深江町
	泉歯科医院	72-2066	深江町
	朝永歯科医院	38-3030	吾妻町
15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
	前川歯科医院	72-2055	深江町
	土井歯科クリニック	38-6400	吾妻町
21日	中村医院	85-2152	南有馬町
	石川内科医院	82-8822	西有家町
	さとう歯科クリニック	82-1771	有家町
	ねぎ歯科医院	77-4182	瑞穂町
28日	浦上病院	85-3508	南有馬町
	永田内科泌尿器科医院	82-0832	西有家町
	あきらデンタルクリニック	82-2352	有家町
	堺歯科医院	78-2744	国見町

※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。

7月 健康テレホンサービス

0120(555)203
(携帯電話不可)
☎095(826)5511

- 食中毒にかからないために
- 足がだるい、つる、かゆい、下肢静脈瘤かも
- 夏風邪の原因と予防
- ドライアイ・VDT症候群
- 過換気症候群について
- 膣から子宮が出てくる病気～子宮脱について～

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。

図こども未来課 ☎73-6652

事業名	実施日	場所	受付時間
乳児相談	17日(水)	口之津保健センター	2～3か月 10:00～10:15
	24日(水)	布津保健センター	6～7か月 13:00～13:15
	25日(木)	有家保健センター	10～11か月 14:30～14:45
1歳6か月児健診	30日(火)	布津保健センター	12:15～12:45 ※対象のお子さんには個別に案内を送付します。
親子歯科健診	19日(金)	布津保健センター	
3歳児健診	10日(水)	有家保健センター	
	23日(火)	北有馬保健センター	

成人保健 図健康対策課 ☎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(月)	加津佐保健センター	12:30～14:30
	2日(火)・3日(水)		8:00～11:00
	4日(木)・5日(金)		
	7日(日)		12:30～14:30
	8日(月)		

※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	実施日	場所	受付時間
健診結果説明会	22日(月)～26日(金)	口之津保健センター ※1	9:00～12:00 13:00～15:30 25日は夜間も開催(17:30～20:00)

※1 対象者は、5月に「口之津保健センター」で健診を受けた人です。

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	10日(水)	北有馬庁舎	9:30～12:00
	17日(水)	加津佐保健センター	
	30日(火)	南有馬庁舎	9:30～11:00
	31日(水)	深江ふるさと伝承館	12:30～15:30

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	11日(木)	布津保健センター	9:30～12:00
	12日(金)	原城オアシスセンター	
	16日(火)	北有馬保健センター	
	17日(水)	深江公民館	
	18日(木)	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。
	19日(金)	加津佐保健センター	
	29日(月)	口之津保健センター	
	30日(火)	有家保健センター	

・年齢制限なし
・申し込み不要

健康に長生き！運動の楽しみ方講座参加者募集！
～運動したいあなたを応援～

図健康対策課 ☎73-6643

健康のため、体力維持・向上のために運動をしたい。でも、どんな運動をすれば良いか分からないというあなたにおすすめ！楽しみながら、自宅でも簡単に続けられる運動と一緒に学びませんか？



図・図 午後1時30分～3時30分（各会場全3回）

実施日	場所
①8月21日(水)／②9月12日(木)／③10月3日(木)	有家保健センター
①8月23日(金)／②9月11日(水)／③10月2日(水)	北有馬保健センター

図正しいウォーキング、自宅でも簡単にできる筋トレやストレッチ体操など
●講師…NPO法人長崎ウェルネススポーツ研究センター 伊藤 夏美 先生
図先着25人 図無料 図市民 図7月31日(水)
図どちらの会場で受講するかなどを電話で申し込んでください。

7月は「愛の血液助け合い運動」月間です

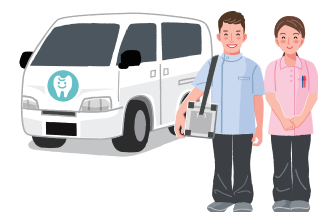
図健康対策課 ☎73-6643



いつも献血をお願いしているのは、なぜ？それは、血液に有効期限があるからです。献血バスでお願いしている全血献血の有効期限は採血後21日間。長期間保存しておくことができません。また、血液には回復期間が必要なため、短期間に何度も献血にご協力いただくこともできません。外出がた

められる雨の日や、年末年始を含む冬季、長期休暇期間などは、献血にご協力いただく人数がガクンと落ち込みます。安定的に血液を供給するためには、1人でも多くの人に、継続的に献血に協力していただくことが大切なのです。市では市内各地で献血を実施しています。皆さんのご協力をお願いします。

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。

図島原南高歯科医師会訪問歯科地域連携室

☎0957-73-6480

●受付…10:00～16:00（月～金）

※祝祭日は除く

熱中症は予防が大切です

図健康対策課 ☎73-6643



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です。

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（朝食をしっかりと、バランスよく食べよう）
- ⑤声をかけ合おう（水分摂取やこまめな休憩など家族やご近所同士で声かけを）

国民健康保険の
医療費の状況

平成31年
1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
24,008件	579,117,361円	420,366,813円	148,654,993円	10,095,555円

図保険年金課 ☎73-6641

8月は保険証更新時期です。7月下旬に国保世帯へ郵送します。