

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

休日在宅当番医	電話番号	町名
7日	□之津病院 86-2200	□之津町
	布井内科医院 72-5111	深江町
	前川歯科医院 82-2255	西有家町
	徳永歯科医院 78-3105	国見町
14日	哲翁病院 86-3226	□之津町
	しろの医院 72-5000	深江町
	まつしま歯科医院 82-0600	有家町
	末吉歯科 68-0150	有明町
21日	しおた内科胃腸科医院 86-4443	□之津町
	伊崎医院 82-2051	西有家町
	小嶺歯科医院 82-3535	有家町
	松本歯科医院 68-3872	有明町
28日	中村医院 85-2152	南有馬町
	いその産婦人科 82-2430	西有家町
	有家ふるせ歯科口腔クリニック 82-4182	有家町
	森元歯科クリニック 68-0017	有明町

※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。

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

☎0957-73-6480

●受付…10:00～16:00(月～金)

※土日、祝日は除く

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。

子ども未来課 ☎73-6652

※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、6月の母子保健事業を中止または延期します。

日程	事業名	対応
6月実施予定分	乳児相談	中止
	1歳6か月児健診	延期
	親子歯科健診	中止
	3歳児健診	延期

※延期した事業については、日時が決定しましたら改めてお知らせします。

成人保健 健康づくり課 ☎73-6641

住民健康診査 ～各健診の対象年齢や個人負担金などは、個人あてに郵送している通知で確認してください～

6月の集団健診は、新型コロナウイルス感染症対策のため中止します。
個別健診は6月1日から受診できます。個別健診を希望される場合は、必ず指定医療機関に予約をして受診してください。予約日当日に体調不良の場合は、受診を見合わせ、再度予約の調整をしてください。

健康相談 ～血圧・体組成測定・尿検査・塩分濃度測定など～

事業名	実施日	場所	受付時間
健康相談 ・年齢制限なし ・申し込み不要	18日(木)	加津佐保健センター	9:30～12:00
	19日(金)	西有家保健センター	
	22日(月)	□之津保健センター	
	23日(火)	深江支所	
	24日(水)	有家保健センター	
	25日(木)	北有馬保健センター	
	26日(金)	原城オアシスセンター	
	29日(月)	布津公民館	
	※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。		

※今年度から「深江・布津の会場が変更」になっています。

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	11日(木)	有家庁舎	9:30～11:00
	24日(水)	布津世紀の泉	12:30～15:30

6月4日～10日は 「歯とお口の健康週間」です

健康づくり課 ☎73-6641

むし歯と歯周病は、歯を失う二大原因です。
歯が抜けたまま放置すると、野菜やお肉といった硬いものが食べにくくなります。

また、寝たきりにつながる全身の衰えは、お口の衰え(オーラルフレイル)からくるともいわれています。

バランスよく栄養をとり、しっかりと身体を動かすことが、寝たきりの予防、健康長寿につながります。

高次脳機能障害に関する相談を受け付けています

島県南保健所 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、脳卒中などの病気やけが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影響を及ぼす恐れのある障害です。

●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…落ち着かなかったり、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や、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、生活や仕事などでお困りの人はお気軽にご相談ください。

【むし歯や歯周病の早期発見・予防のためにできること】



- 規則正しい食生活
- 歯みがき
- 定期的な歯科健診
- フッ化物の利用

食べる力を維持するために、小さい頃からの口腔ケアをおすすめします。
※本市ではフッ化物塗布、フッ化物洗口を推進しています。

【20歳からの歯周病予防健診】

市内に住所のある昭和21年4月1日から平成13年3月31日生まれの人
※現在、治療中の人を除く

●実施期間…令和3年3月31日まで

歯周組織検査、むし歯検査、ブラッシング指導

指定歯科医院

※対象者へ受診券またはチラシを特定健診・がん検診と一緒に郵送しています。

6月は食育月間です ～健やかな心とからだは、食事から～

健康づくり課 ☎73-6641

一生涯健康で過ごすためにはバランスのよい食生活が大切です。野菜は食べているつもりでも不足しがちです。野菜を意識的に食べ、バランスのよい食生活を心がけましょう。

●1日の野菜の摂取量(成人の場合)

性別	目標摂取量	長崎県	全国平均
男性	350g	261g	299g
女性		252g	289g

(出典) 県：平成28年度県民健康・栄養調査
国：平成27年度国民健康・栄養調査

野菜に含まれるビタミンや食物繊維には「たんぱく質を筋肉や血管に作りかえる」「抗酸化作用」「糖やコレステロールを体の外に出す」などの働きがあります。

●野菜を1日350g摂取するために、少しずつ食べる量を増やす4つのポイント

①色の濃い野菜をチョイス

抗酸化作用が強く、食欲が増進します

②手軽に食べられる野菜を常備

トマト、レタス、キュウリなど、食事の時にさっと添えられます

③野菜スープを追加

家にある野菜をざく切りにしておくとすぐに1品できます

④保存食を作る

ピクルスやナムルなどは日持ちします

※今年度から健康づくりポイント事業の対象に「毎食野菜」が加わりました。ぜひ参加ください。

国民健康保険の 医療費の状況

令和元年
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
23,471件	537,975,458円	392,231,667円	136,546,809円	9,196,982円

健康づくり課 ☎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4月号掲載)