

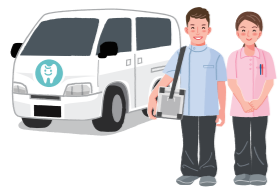
## 休日在宅 当番(歯科)医

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
森 医 院	87-3000	加津佐町
小嶺整形外科クリニック	82-1755	有家町
田口 歯科 医院	36-3131	愛野町
大田 歯科 医院	62-7407	島原市
口之津 病院	86-2200	口之津町
つねおかクリニック	82-2248	有家町
鶴田 歯科 医院	36-7611	愛野町
松 藤 歯 科	62-7355	島原市
植木 内科 医院	86-2071	口之津町
内 田 医 院	82-2225	西有家町
寺田 歯科 医院	36-2322	愛野町
あおい 歯 科	61-1800	島原市
さとう 内科 医院	84-3103	北有馬町
布井 内科 医院	72-5111	深江町
畑中 歯科 医院	36-3535	愛野町
泉 歯 科 医 院	72-2066	深江町

※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)

※祝日は除く

※各種健診や相談などについて  
新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、やむを得ず中止になる場合があります。

## 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。

問こども未来課 ☎73-6652

事業名	実施日	場 所	受付時間
乳 児 相 談	21日(水)	口之津保健センター	2～3か月 10:00～10:15
	28日(水)	有家保健センター	6～7か月 13:00～13:15 10～11か月 14:30～14:45
1歳6か月児健診	1日(木)	有家保健センター	12:45～13:00
	6日(火)	有家保健センター	12:15～12:45
	8日(木)	有家保健センター	12:45～13:00
	22日(木)	有家保健センター	12:45～13:00
親子歯科健診	14日(水)	有家保健センター	12:15～12:45
	2日(金)	有家保健センター	12:15～12:45
3歳児健診	7日(水)	北有馬保健センター	12:45～13:00
	13日(火)	有家保健センター	12:45～13:00

※各健診や相談は受診対象月を過ぎても受診できます。保護者とお子さんの体調が良いときに受診してください。

## 成人保健 問健康づくり課 ☎73-6641

女性の検診 ～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
乳がん・子宮がん	9日(金)	西有家あけぼの会館	8:30～11:00
	8日(木)		
乳がん・子宮がん・骨粗しょう症検診	13日(火)	北有馬保健センター	12:30～14:30
	14日(水)	原城オアシスセンター	

※乳がん・子宮がん検診を受けられる人は、バスタオルを持参してください。  
※乳がん・子宮がん検診は、指定医療機関でも受診できます。  
受診の際は、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。

## 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	14日(水)	有家 庁 舎	9:30～11:00
	28日(水)	布津世紀の泉	
	11月6日(金)	北有馬 庁 舎	12:30～15:30

## 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	1日(木)	北有馬保健センター	9:30～12:00
	14日(水)	加津佐保健センター	
	15日(木)	原城オアシスセンター	
	22日(木)	西有家保健センター	
	23日(金)	深江支所	
	27日(火)	有家保健センター	
	28日(水)	口之津保健センター	
29日(木)	布津公民館		

※今年度から「深江・布津の会場が変更」になっています。

## 10月は「臓器移植普及推進」月間です

問(公財)長崎県健康事業団 健康企画課 ☎0957-43-7131

話そう。大切な人と。  
～知らせておこう自分のこと・知っておこう家族のこと～

全国には重度の病気となり、移植でしか根治しないと診断された人のうち、移植希望登録をしている人が現在約1万3千人います。

もちろん移植医療は善意の提供があってこそ成り立つものですが、日本では臓器の提供者が少ないので、実際に移植を受けることができる人は年間1～2%、それだけ貴重な命の贈りものといえます。

あなたの身に「もしも」のことが起きたとき、臓器提供の意思が分からないと家族や大切な人が迷ってしまいます。「イエスでもいい。ノーでもいい」家族や大切な人と話し合い、自分の意思を示すことが大切です。

「あなたの意思で救える命、つながる命があります」

## 朝ごはんを食べよう

問健康づくり課 ☎73-6641

朝ごはんを食べた方がいいのは分かりつつ、朝ごはんを食べるより、「あと5分寝たい」「身だしなみに時間が必要」「ダイエット中だから…」と、朝ごはんを抜いていませんか？

今回は、朝ごはんダイエットの関係についてご紹介します。

### ●朝ごはんを食べると太る？

実は朝ごはんを毎日食べる人の方が、食べない人より肥満傾向率が低いことが分かっています。理由は、空腹のまま昼ごはんを食べると、血糖値が急激に上がってしまい、体はエネルギーを余分にため込んで太りやすくなってしまいます。ダイエットをする人は、朝ごはんを毎日食べる方が効果的です。

## 10月は骨髄バンク 推進月間です

問県南保健所(島原市)  
☎0957-62-3289  
(公財)日本骨髄バンク  
☎03-5280-1789

## 勇気とやさしさが いのちを救います

全国で骨髄移植を必要としている患者さんは毎年増えており、現在約3,000人です。一人でも多くの患者さんを救うために、多くのドナー(骨髄・末梢血幹細胞の提供者)登録が不可欠です。骨髄や末梢血幹細胞の移植は、白血病や再生不良性貧血などの有効な治療法です。登録は、約2ミリリットルの採血で済みます。患者さんにとって、あなたの登録が命をつなぐチャンスになるかもしれません。

☎18～54歳までの健康な人で、体重が男性45kg、女性40kg以上の人

日本骨髄バンク  
ホームページ  
QRコード



日本骨髄バンク 検索

### ●まずは、簡単な食事から…

ステップ1 乳製品、果物、野菜ジュースなどから

ステップ2 前日の食事のとりわけ、おにぎり、ゆで卵

ステップ3 パン+牛乳、ご飯+味噌汁、ごはん+卵または納豆

ステップ4 パン+牛乳+サラダ、ご飯+目玉焼き+具だくさん味噌汁

## 国民健康保険の 医療費の状況

令和2年  
4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
22,177件	544,641,159円	396,347,387円	139,384,627円	8,909,145円

問健康づくり課 ☎73-6641

健診は受けましたか？年1回、特定健診を受診しましょう！