health 健康ガイド

NAGATO

長門市保健センター（健康増進課）☎ 23-1132 Fax 23-1168
三隅保健センター ☎ 43-2444 Fax 43-2814
日置保健センター ☎ 37-5100 Fax 37-5101
油谷保健福祉センター ☎ 33-3021 Fax 33-3022

健康診査

乳児健康診査

岡田クリニック
● 3ヵ月児・7ヵ月児健康診査
・月～金曜日 8：30～17：00
土曜日 8：30～12：00
（13・15・16日は休み）
● 問い合わせ ☎22-2717

長門総合病院
● 3ヵ月児健康診査（110日以降）
・毎週火曜日 13：00～14：00
● 7ヵ月児健康診査
・8／4・18 13：00～14：00
● 問い合わせ ☎22-2220

木村クリニック
● 3ヵ月児・7ヵ月児健康診査
・8／9 14：00～14：30
● 問い合わせ ☎32-0008

友近医院
● 3ヵ月児・7ヵ月児健康診査
・8／11 14：00～14：30
● 問い合わせ ☎32-1180

清水医院
● 3ヵ月児・7ヵ月児健康診査
・8／17 14：00～14：30
● 問い合わせ ☎32-0056

共通事項 母子健康手帳と乳児一般健康診査受診票を持参のこと

1歳6ヵ月児健康診査

● 対象 16年1月生まれの子
● 日時 8／10 13：00～13：30
● 会場 長門市保健センター
● 必要なもの 母子健康手帳等

3歳児健康診査

● 対象 14年8月生まれの子
● 日時 8／24 13：00～13：30
● 会場 長門市保健センター
● 必要なもの 母子健康手帳等

検診

事前の申し込みが必要です

胃がん検診

● 日時・場所
・8／22 日置保健センター
・8／23 黄波戸漁村センター
● 必要なもの 受診票

乳がん検診

● 日時・場所
・8／1・8・9 長門市保健センター
● 必要なもの 受診票

医療機関検診のお知らせ

6月から9月末までの期間、市内の指定医療機関で検診を行っています。9月は混み合いますので早めに受診しましょう。

● 検診の種目 基本健康診査、肝炎ウィルス検診（節目年齢等）、胃がん検診、乳がん検診
● 必要なもの 各検診の受診票
※集団検診で受診している人は受診できません

相談

健康相談

● 対象 成人
● 日時・場所
・毎週木曜日 9：00～11：30
13：00～15：00
長門市保健センター
・毎週木曜日 9：00～12：00
三隅保健センター
・8／3 9：00～11：30
黄波戸漁村センター
・8／3 13：00～15：00
日置保健センター
・8／8 9：30～11：30
川尻老人憩いの家
・8／10 9：30～11：30
宇津賀集落センター
・8／22 9：30～11：30
向津具公民館
・8／26 9：30～11：30
油谷保健福祉センター

育児相談

● 日時・場所
・8／5・19
9：00～11：30、13：00～15：00
長門市保健センター
※5日の9：00～11：30は栄養士による栄養相談
・8／3 10：00～11：30
黄波戸漁村センター
・8／5 10：00～11：30
日置保健センター
・8／19 9：30～11：00
油谷保健福祉センター
・8／26 9：30～11：00
三隅保健センター
● 対象 乳幼児と保護者

6年生と保護者の方へ
二種混合（ジフテリア・破傷風2期）予防接種を受けましたか？

二種混合予防接種は、今年度から直接医療機関で受けることになりました。予防接種をまだ受けていない児童は、予診票（配布済）に必要事項を記入し、母子健康手帳を持参の上、医療機関で予防接種を受けてください。（事前に予約が必要です）

夏休みを利用して、早めに予防接種を受けませんか。ただし、今までに三種混合（ジフテリア、百日ぜき、破傷風）を受けている人が対象です。

● 予防接種についての問い合わせ
長門市保健センター
☎ 23-1132

食推

夏を乗り切る一品

かつおのハーブソース

栄養価（1人分）

エネルギー…376kcal	脂質…23.2g
塩分相当量…1.1g	カルシウム…35mg
たんぱく質…32.5mg	ビタミンA…283mg

材料（4人分）

かつお（たたき用）…200g
アボガド…100g
トマト…200g
青じその葉…4枚
レタスの葉…2枚
ソース
　にんにくのすりおろし…少々
　オリーブ油…大さじ2
　しょうゆ・レモン汁…小さじ1
　塩・こしょう・練りわさび…各少々
せん切りにした青じその葉

作り方

① かつおは1cmの厚さに切って皿に盛る。
② トマトは角切りにしてソースと混ぜ合わせ、①にかける。
③ アボガドは1cm角に切って②に散らし、細切りにしたレタスを添える。

おすすめの組み合わせ
キノコスープ…キノコで食物繊維をアップしましょう

ワンポイントアドバイス ハーブの香りを加えて食欲増進を図りましょう

保健MEMO

今月のテーマ

子ども（乳幼児）のスキンケア

新陳代謝が盛んな子どもの皮膚は汚れがたまりやすく、特に汗をかきやすい夏場は、皮膚のトラブルも多くなります。皮膚の清潔を保つ工夫をしましょう。

子どもがかかりやすい皮膚の病気

●乳児湿疹・乳児脂漏性湿疹

どんな病気？ 生後2週間から1歳くらいまでに起こる湿疹。皮脂腺の多い頬や口のまわり、あご、額、頭を中心に赤いポツポツが出たり、カサカサしたり、時にはジュクジュクすることもある。髪の生え際や眉毛などに、黄色っぽいふけや脂っぽいかさぶたのようなものがつくことがよくある。6カ月くらいまでに自然に治ることが多いが、かゆがったり、長引くようであればお医者さんに相談しましょう。

ケア 毎日入浴し、怖がらずに石鹸で丁寧に洗うこと。頭もシャンプーを使い良く洗う。石鹸分やシャンプーは良く流すこと。よだれや食べ物の汁がつくと症状が悪化するので、口の周りは食後にお湯で洗ってやさしく拭きましょう。

●あせも（汗疹）

どんな病気？ 暑くなると背中や額、首すじなど汗をかきやすいところに小さいブツブツができる。かゆいので、ぐずって寝つきが悪くなったりする。

ケア ぬるめのシャワーを浴びたり、肌着をこまめにとりかえたり、風通しをよくし部屋を涼しくするなどしてあせもをださない工夫が大切です。（クーラーのきかせすぎには要注意）

●皮膚カンジダ症

どんな病気？ カンジダというカビの一種でおこる皮膚病。外陰部や肛門の周囲、太ももなどにできて大きく広がっていく。

ケア おむつかぶれと間違いやすいが、おむつかぶれの薬を塗ると悪化するので、必ずお医者さんの診断を受けましょう。

●とびひ（伝染性膿痂疹）

どんな病気？ 湿疹や虫刺されなどを掻きむしったところに、ブドウ球菌などが入りこんで水ぶくれができる。掻くと破れて液がついたところにまた水ぶくれができる。本人はもちろん、他の子どもにもまたたく間に感染する。夏から秋に多い。すぐにお医者さんの診断を受け、完全に治るまでは治療を続けましょう。

ケア 水ぶくれを掻きこわさないように、また、汚い手で掻きむしらないようにすることが大切。手洗いをよくし、爪を短く切る。少なくとも1日1回はシャワーを浴び、皮膚を清潔にする。完全に治るまでプールはがまんしましょう。

●水いぼ（伝染性軟属腫）

どんな病気？ ウイルスの感染でおこる。体のどこにでもでき、初めは粟粒大、次第に盛り上がって大きくなる。害も無く、自然に治るがそれ以上増やさないため、また他の子どもにうつさないためにはお医者さんに相談しましょう。

●おむつかぶれ

どんな病気？ おしりがおしっこや便にながく触れて、皮膚が赤くただれ、さわると痛がる。

ケア おしりが赤い時や下痢をしている時はぬるめのシャワーなどでおしりをきれいに洗う。おむつをこまめに替え、おしりをきれいにし、充分に乾かす。薬を塗る時はお医者さんの指示に従ってください。