

### 「8020コンテスト」応募者募集中!

80歳以上で20本以上のすばらしい歯をお持ちの人を表彰します。

**審査・表彰**…最優秀賞1人、優秀賞3人を「おおむら健康・福祉まつり」で表彰し、応募者には認定証を交付します。

**市内在住**で4月1日現在80歳以上で、20本以上ご自分の歯をお持ちの人

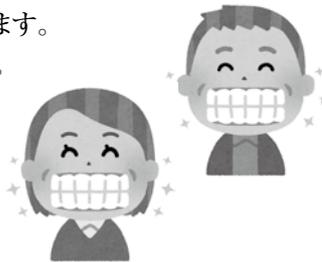
**大村東彼歯科医師会**に加入している歯科医院へ直接お申し込みください。

※歯科健診を無料で行います。  
事前に予約が必要です。

9月20日(水)

大村東彼歯科医師会

☎ 541006



### ママと子どもとステキな関係を作ろう!

「愛着」とは、親子の間に形成される情緒の絆のことです。

ワークショップを楽しみながら語り合いませんか。

9月15日(金)

午前10時30分～正午

こどもセンター

市内在住の0～3歳のお子さんがある母親  
15人(先着順) ※託児あり

8月7日(月)～電話または直接お申し込みください。

おむらんど ☎ 476111



### 人形劇を楽しもう!

人形劇グループ「ゆでピー」の手遊び人形劇です。

9月7日(木) 午前11時～11時30分

プラザおおむらホール

未就学の児童と保護者

40組(先着順) ¥ 無料

8月17日(木)～

電話または直接お申し込みください。

おむらんど ☎ 476111



### もうすぐ、祖父母だよ!!全員集合!!

今どきの子育て、赤ちゃんの扱い方、祖父母交流会

9月3日(日) 午前10時30分～正午

こどもセンター

市内在住でもうすぐ初孫が生まれる予定の人  
12人(先着順)

8月2日(水)～電話または直接お申し込みください。

おむらんど ☎ 476111

### 8月の健康テレホンサービス ☎ 0120(555)203

月 脚気にならないために

火 人工膝関節置換術

水 子どもの水難事故

木 夏は外耳道にご注意!

金 銀歯による  
金属アレルギー

土 土 腎臓病-慢性腎臓病-

県保険医協会 ☎ 095(825)3829

### がんフォーラム開催

#### 肝臓がん

これを知らなきゃ  
いカンゾウ!

8月5日(土) 午後2時～4時

さくらホール ¥ 無料

長崎医療センター

☎ 523121

#### 講演内容

- ① 肝臓がんについて  
すいぞう
- ② 膵臓がんについて
- ③ 心臓血管外科の  
治療について
- ④ Q&A

## 高額療養費の自己負担限度額が一部変更になります

8月診療分から、国民健康保険と後期高齢者医療保険の高額療養費の自己負担限度額が、下表のとおり変更となります。

- ① 70歳以上の国民健康保険被保険者で所得区分が現役並み所得者と一般の人
- ② 後期高齢者医療保険被保険者で所得区分が現役並み所得者と一般の人

所得区分	自己負担限度額(月額)	
	外来(個人ごと)	外来+入院(世帯単位)
現役並み所得者	44,400円	80,100円+ (医療費(10割)-267,000円)×1% (多数回 44,400円※1)
一般	12,000円	44,400円
低所得者II	8,000円	24,600円
低所得者I		15,000円



所得区分	自己負担限度額(月額)	
	外来(個人ごと)	外来+入院(世帯単位)
現役並み所得者	57,600円	80,100円+ (医療費(10割)-267,000円)×1% (多数回 44,400円※1)
一般	14,000円 (年間上限※2 144,000円)	57,600円 (多数回 44,400円※1)
低所得者II	8,000円	24,600円
低所得者I		15,000円

※1 過去12か月に同一世帯で4回以上の高額療養費の支給を受けた場合の4回目以降の限度額です。

※2 外来の自己負担額の年間合計額(8月1日～翌年7月31日)に対して自己負担限度額が新たに設けられました。

🗨️ 国保けんこう課(内線111)

## 介護保険の利用者負担額の上限額が一部変更されます

介護保険の1か月の利用者負担の上限額が、8月から、37,200円の人では44,400円に引き上げられます。ただし、1割負担の被保険者のみの世帯の人は、年間の上限が446,400円(37,200円×12か月)となる経過措置が、3年間設けられます。

🗨️ 長寿介護課 ☎️ 207301

## 県央地区ギャンブル依存症家族教室

ギャンブル依存症者に悩む家族などを対象に、本人への適切な対応法を学びます。

- ① 9月5日(火)…家族としての対応について
  - ② 10月10日(火)…借金への対応について
  - ③ 11月7日(火)…当事者・家族のメッセージ
- いずれも午後1時30分～3時30分

📍 県央保健所 💰 無料

④ 電話で申し込み

🗨️ 長崎子ども・女性・障害者支援センター

☎️ 095(846)5115



## ひきこもり家族教室

ひきこもりに関する基礎知識や対応方法を学びます。

🗨️ 約6か月以上、学校や職場に行かずに自宅に引きこもっている状態の人をもつ家族

🕒 8月～12月(全6回 午後1時30分～4時)

①	8/29(火)	ひきこもりの基礎知識
②	9/28(木)	ひきこもりに伴う精神症状(精神科医師による講話)
③	10/10(火)	家族間のコミュニケーション(グループワーク)
④	11/6(月)	解決へのステップ(グループワーク)
⑤	11/29(水)	家族の体験発表(予定)
⑥	12/19(火)	ひきこもり経験者の体験発表や地域の社会資源紹介

📍 県央保健所 💰 無料

④ 電話で申し込み 🕒 8月22日(火)

🗨️ 県央保健所 ☎️ 263306

## うつ病当事者の集い

うつ病で休職中または復職している人などを対象に、セルフケアについて学びます。

- 🗨️ 休職中および復職したうつ病の人
- ・保健所リターンワーク事業修了者
- ・『うつ病サポート教室』修了者

🕒 8月～12月(全5回 午後2時～3時30分)

8/25(金) 9/22(金) 10/20(金) 11/17(金) 12/18(月)

📍 県央保健所 💰 無料

④ 電話で申し込み

※ 各回ごとの申し込みもできます。

🗨️ 県央保健所 ☎️ 263306



健康おおむら 21 通信



8月1日~7日は世界母乳育児週間です

「赤ちゃんの栄養」

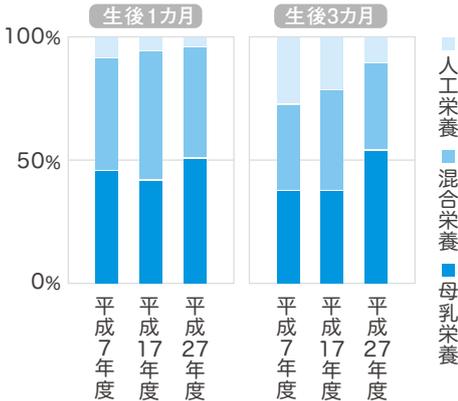
母乳育児の役割・利点

- ①乳児に最適な成分組成で少ない代謝負担
- ②感染症の発症予防および重症度の低下
- ③母子関係の良好な形成
- ④出産後の母体の回復の促進

母乳不足感や  
赤ちゃんの体重増  
加不良など困ったとき  
は医療機関や専門機関・  
こどもセンターに相  
談しましょう

母乳栄養の割合が増加

10年前に比べ、母乳栄養の割合が増加し、混合栄養を含めると、生後1ヵ月で96.5%、生後3ヵ月で89.8%となっています。母親の感染症の薬の使用、赤ちゃんの状態、母乳分泌状態により母乳を与えられない場合以外はなるべく母乳を与えましょう。人工栄養（粉ミルク）にも必要な栄養素は十分入っていますので、上手に使用しましょう。



〔授乳期の栄養方法の推移〕

スキンシップは心の栄養のひとつ

乳汁の種類に関わらず、授乳は母子のスキンシップを図るうえで重要な役割を果たします。優しい声かけとめくもりを感じながらゆったり飲むことで、心の安定にもつながります。

問 こども家庭課 ☎ 549100



村 大市民病院  
だより



在宅介護で大切な  
床ずれ予防とスキンケア

加齢による皮膚の変化

皮膚の表面には皮脂が覆い、水分蒸発を防ぎ、外部からの刺激を防いでバリアとしても働いています。しかし、加齢により皮脂の分泌が減り、水分を保つ力も低下します。そのため、皮膚が乾燥し、キメが粗くなり、外部からの刺激を防ぐ「バリア機能」が低下します。物理的刺激で傷などもできやすくなり、治りにくくなります。

床ずれに気を付けましょう！

ベッドに寝たきり状態となった時に、特に気をつけなければならぬのは床ずれです。褥瘡（じよくそう）ともいいます。悪化すると全身に問題が起きてしまいます。皮膚が圧迫されることで血流が悪くなり、皮膚やその下にあって組織が死んでしまった状態です。

床ずれの原因としては、①同じ部分（とくに骨がでている部分）への持続した圧迫 ②皮膚組織のずれや摩擦 ③尿や便などによる汚れ ④皮膚の乾燥やバリア機能の低下です。

床ずれが特にできやすいところは、仙骨部（おしりの中央の骨が飛び出した部分）、かかと（特に外側が圧迫されやすい）、大転子部（太ももの骨が飛び出した部分）、肩甲骨部（背骨の両肩の突き出した部分）などです。

床ずれをつくらないために  
気をつけること

床ずれは早期発見、早期治療が肝心です。床ずれができやすいところの皮膚を、毎日観察しましょう。肌のバリア機能を保つために、清潔にすること、保湿することが大切です。特に、おむつを使用していると、尿や便の付着により、皮膚がふやけてバリア機能低下の原因となります。吸水性の高いおむつを使い、こまめに交換することが大切です。皮膚にかかる力を分散させるために、ある程度時間ごとに体位変換（座り方や、寝ている体の向きを変える）を行います。寝具のしわで圧迫の原因とならないように、しわを取り除き、皮膚を強くこすったり、力を加えないように注意しましょう。

床ずれといわれたら

毎日のケアが大切です。皮膚への圧迫、ずれを避け、体位変換を行い、スキンケアや栄養管理を続けましょう。また、床ずれが繰り返して起こることがないように、原因を考えてそれを取り除くよう工夫していきましょう。

# 子育て・健康 カレンダー 2017 8月 AUGUST

※(予)は要予約

## 詳細・予約・お問い合わせ

**休日在宅当番医**  
診療時間 9:00~18:00  
※歯科は12:00まで

**市夜間初期診療センター**  
診療時間 19:00~22:00(毎日)  
ところ こどもセンター内 ☎9911

8月2~3日(夏越まつり時)の出入口  
こどもセンター裏 水主町教会側  
に変更となります。

**健康診査**  
▶1歳6か月児健康診査  
対象 平成28年1月生(1歳7か月~1歳11か月)  
▶3歳児健康診査  
対象 平成26年2月生(3歳6か月~3歳11か月)  
■こども家庭課 ☎9100

**出前子育てつどい**  
■にこにこ子育てサロン  
(昊天宮保育園) ☎50922  
■わいわいらんど  
(すずたこども園) ☎495388  
■ライオンキッズ  
(植松保育園) ☎545056  
■ひまわりキッズ  
(ひまわり認定こども園) ☎99420

**育児相談** (特参) 母子手帳  
▶ことば(と心)の相談室  
対象 ことばの発達など気になる就学前の  
お子さんや、育児でお悩みの母親  
▶乳幼児すくすく健康相談  
計測、育児・栄養・歯科相談、月齢に合わせた講話  
■こども家庭課 ☎9100

**子育てつどい**  
▶ベビー&マタニティーのお部屋  
定員 ベビーマッサージ(先着30組)/  
ベビーヨガ(先着20組)  
申込 おむらんど ☎6111  
申込期間 8月1日(火)~  
■こども政策課 ☎9100

**健康相談**  
▶耳とことばの相談  
聴覚・言語障がい者(児)の補聴器やことばの  
相談、軽度・中等度難聴児の補聴器相談  
■障がい福祉課 ☎7306

**サロンおおむら桜**  
高齢者の皆さんが集う場です  
■総合福祉センター ☎1351

**認知症家族の相談会**  
■長寿介護課 ☎7308

**市立幼稚園開放** 各園へお申し込みください  
▶プレ幼稚園 対象 0~5歳児  
園児と一緒に遊びます。親子でお楽しみください。  
■大村幼稚園 ☎2549  
■西大村幼稚園 ☎4502  
■福重幼稚園 ☎8741  
■松原幼稚園 ☎8721

## 予防接種を受けましょう ■こども家庭課 ☎9100

お子さんの体調の良いときに、指定医療機関を予約して  
受けてください。生後2ヵ月から開始しましょう。

## 大村市こうのとりダイヤル

妊娠・不妊・不育相談を受け付けています。  
専用ダイヤル ☎9119

1	火	サロンおおむら桜 旧浜屋2階 11:00~15:00	
2	水	乳幼児すくすく健康相談 こどもセンター 9:30~9:50/13:30~13:50 ※中央商店会パーキングは夏越まつりのため 終日使えません。	プレ幼稚園 大村幼稚園 10:00~11:30 出前子育てつどい 10:00~ 昊天宮保育園 ■にこにこ子育てサロン
3	木		
4	金	離乳食教室(5ヵ月前後) こどもセンター 受9:50~10:00	出前子育てつどい 10:00~ 古賀島西公民館 ■ライオンキッズ 昊天宮保育園 ■にこにこ子育てサロン
5	土		
6	日	山下外科医院(消化器内科・外科) 西三城町 ☎7122 レディースクリニックしげまつ(産婦人科) 古町1丁目 ☎9200 ※子宮がん・乳がんエコー検診可能 (予)	貞松歯科医院 坂口町 ☎7808
7	月	ことばの相談室 (予) こどもセンター 13:00~16:30	
8	火	サロンおおむら桜 旧浜屋2階 11:00~15:00	
9	水	1歳6か月児健康診査 こどもセンター 受13:00~13:20	プレ幼稚園 西大村幼稚園 10:00~11:30 おはなしの会 こどもセンター 10:30~
10	木	3歳児健康診査 こどもセンター 受13:00~13:20	プレ幼稚園 福重幼稚園 10:00~11:30 出前子育てつどい 10:00~ 三浦住民センター ■わいわいらんど
11	金	中村医院(内科・小児科) 東本町 ☎2733 佐伯皮膚科医院(皮膚科) 東本町 ☎4330	すみ歯科医院 上諏訪町 ☎5808
12	土		
13	日	中牟田消化器内科クリニック(内科・消化器内科) 植松3丁目 ☎7000 橋口整形外科医院(整形外科) 竹松本町 ☎8739	またの歯科医院 竹松本町 ☎8261
14	月		
15	火	サロンおおむら桜 旧浜屋2階 11:00~15:00	
16	水	認知症家族の相談会 旧浜屋2階 13:30~15:30	ベビー&マタニティーのお部屋 (予) 2~6か月児「ベビーマッサージ」 こどもセンター 10:00~
17	木		出前子育てつどい 10:00~ 池田公民館 ■ライオンキッズ
18	金	離乳食教室(10ヵ月前後) (予) こどもセンター 受10:20~10:30	出前子育てつどい 10:00~ 郡コミセン ■にこにこ子育てサロン
19	土	耳とことばの相談 総合福祉センター 受13:00~15:00	
20	日	ともなが内科クリニック(内科・呼吸器科) 杭出津2丁目 ☎5000 川田整形外科(整形外科) 小路口町 ☎63145	歯科大道寺クリニック 池田新町 ☎2834
21	月		
22	火	サロンおおむら桜 旧浜屋2階 11:00~15:00	プレ幼稚園 松原幼稚園 10:00~11:30
23	水	3歳児健康診査 こどもセンター 受13:00~13:20	ベビー&マタニティーのお部屋 (予) 7~11か月児「ベビーヨガ」 こどもセンター 10:00~
24	木	1歳6か月児健康診査 こどもセンター 受13:00~13:20	出前子育てつどい 10:00~ 古賀島西公民館 ■ライオンキッズ 小路口光公民館 ■にこにこ子育てサロン
25	金		
26	土		
27	日	さわ小児科(小児科) 富の原2丁目 ☎2288 うえき心療内科クリニック(心療内科・神経科・精神科) 坂口町 ☎6000	たかぎ矯正小児歯科医院 東三城町 ☎0035
28	月	ことばと心の相談室 (予) こどもセンター 13:00~16:00	
29	火	サロンおおむら桜 旧浜屋2階 11:00~15:00	
30	水	1歳6か月児健康診査 こどもセンター 受13:00~13:20	出前子育てつどい 10:00~ 福重住民センター ■にこにこ子育てサロン
31	木		