



健康づくり がんばる と(ひと)



何事にも妥協は許しません

市が主催する健康づくり推進員の活動では、健康づくりカードを活用しています。このカードは、1枚のカードに25個スタンプを押すもので、市民の皆さんの健康づくりに役立て、継続的に運動してもらうことが目的です。

今回は、活動回数125回を誇り、健康づくりカード5枚を突破した初の達成者の中尾さんにお話を伺いました。

健康づくりを始めたのは、「もともと血圧やコレステロール値が高く、医師から指導を受けていたことがきっかけ」と中尾さん。今では1日2万5千歩を目標に、欠かさずウォーキングしています。また、その日歩いた距離や時間、血圧、体重などをノートにまとめるなど、何事にも妥協は許しません。

健康体操のほか、各地区のウォーキングにもすべて参加するなど、活動に対する熱意と参加率は誰よりも高く、参加者で中尾さんを知らな

い人はいないといえます。「知らなかつた地名や名所、景色の発見と、この時に生まれる仲間との会話やつながり」に、この活動のやりがいを感じています。

継続は力なり

1年間で体重10キロ減、健康診断の結果もすべて基準値へ回復させた中尾さん。今後の目標は、「現状維持」「継続は力なり」という言葉があるように、何事も努力し継続することに意味がある。今回達成した記録も、今までの努力のたまもの。今後無理せず、自分のペースで健康づくりに励みたい。」と話してくださいました。

健康づくりカード5枚達成者第1号として記念品を受け取る中尾さん



みんなの健康

「かぜ」のはなし

昔から「風邪は万病の元」といいます。これには「一見風邪のような症状だけれども実は風邪ではない重大な病気の症状かもしれない」と、「風邪を甘く見ると重症化することがありますよ」という二つの意味があります。

せき、たん、鼻水、のどの痛み、発熱、頭痛などの症状が出た時、それが数日すれば放っておいても治るただの風邪であることが圧倒的に多く、症状が悪化しなければ市販の風邪薬でしのぐことは必ずしも間違っていない。しかし「風邪みたいな症状」が原因の病気は、特殊な感染症のほか、アレルギーや免疫異常、胃液の逆流や心臓病の症状の一つだったり、非常に多彩です。なかに

は、「結核」や「がん」が見つかる人もいます。症状に改善傾向がみられない、あるいは悪化していく場合には、一度医療機関を受診しましょう。

「調べてもらったらやっぱり風邪だった。」という時にはすこし安心できますが、これもあなどってはいけません。インフルエンザを除いては、風邪の原因ウイルスに効く抗生物質は存在しません。つまり、風邪に特効薬はないのです。結局は自分の免疫力で乗り越えるしかありません。風邪薬のコマーシャルは「よく効きます」とは言いますが、「治します」とは絶対に言いません。つまり「症状を抑える」「治りを手伝う」のが風邪薬の限界なのです。薬を飲むと症状が抑えられ、落ち着きますが、まだ治ったわけではありません。無茶をするとただの風邪で済まなくなることもあります。

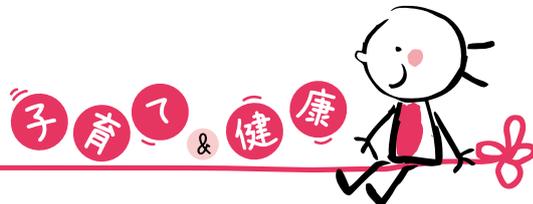
「風邪をひいたかな」と思ったら、まずは体を冷やさないこと、そしてしっかりと水分を摂りましょう。湯冷めをしなければお風呂に入るのもいいですが、湯上りはすぐに体を拭いて温まっていられるうちに布団に入って休んでください。

これからまさに風邪のシーズンです。皆さんお体を大切に。



もとやまファミリークリニック
本山 浩道 先生

日 日時 所 場所 内 内容 対 対象 定 定員・定数
 費 会費・料金・受講料 持 持参品 期 申込・受付期間
 締 締切 講 講師 手 手続方法 申 申込先 問 問い合わせ
 電 電話番号 FAX ファクス メール URL を表します



集団健康診査受診者募集

- 対 40～74歳の大村市国民健康保険被保険者(特定健康診査)
 ※特定健康診査受診券と保険証が必要です。
 ※社会保険や共済保険などの被扶養者も申し込みが必要です。
 ・75歳以上の後期高齢者医療被保険者(後期高齢者健康診査)
 ※一定の障がいがある人は65歳以上。保険証が必要です。
- 内 費 特定健診(500円)、肝炎ウイルス検査(300円)
 肺がん検診(200円)、大腸がん検診(300円)
 後期高齢者健診(無料)
- 定 午前・午後各60人 ※先着順、電話で申し込み

| 日 | 所 | 受付時間 |
|----------|-----------|-------------|
| 1月30日(木) | 郡 コ ミ セ ン | 9:00～10:30 |
| | | 13:00～14:30 |
| 31日(金) | 郡 コ ミ セ ン | 9:00～10:30 |
| | | 13:00～14:30 |

■国保けんこう課(内線145)

インフルエンザに注意しましょう

寒くて空気が乾燥する冬は、インフルエンザが流行する季節です。

抵抗力の弱い高齢者や乳幼児などは、重症化することもあるので注意しましょう。また、集団生活をしている施設などでは、手洗いやマスクの着用を徹底し、予防に努めましょう。



しっかり予防して、冬を乗り切ろう!



インフルエンザ予防のポイント

- ◎インフルエンザ流行時には、できるだけ人ごみを避け、出かけるときはマスクを着用しましょう。
- ◎外出後は手洗い・うがいを徹底しましょう。
- ◎十分に栄養や睡眠をとり、体力や抵抗力を高め、体調を管理しましょう。
- ◎加湿器などで空気の乾燥を防ぎ、部屋を換気しましょう。
- ◎インフルエンザにかかったと感じたら、速やかに医療機関を受診しましょう。

■国保けんこう課(内線152)

1月の市立幼稚園開放日

| | |
|------------------|--------|
| 大 村 幼 稚 園 ☎⑤2549 | 8日(水) |
| 鈴 田 〃 ☎⑤1551 | |
| 松 原 〃 ☎⑤8721 | 9日(木) |
| 福 重 〃 ☎⑤8741 | 10日(金) |
| 西大村 〃 ☎⑤4502 | 22日(水) |

※各園へお申し込みください

- 対 3～5歳児
- 日 午前10時～11時30分
- 内 プレ幼稚園…園児と一緒に遊びます。親子でお楽しみください。

■こども政策課 ☎⑤9100



Menu

黒豆のケーキ



おせちの黒豆が残っている人も必見です! 洋風おやつにリメイクしませんか?

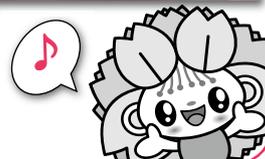
- ***** 材料(2人分) *****
- ・黒豆(煮豆)..... 100g
 - ・バター..... 30g
 - ・ホットケーキミックス... 200g
 - ・卵..... 1個
 - ・牛乳..... 200ml
 - ・黒砂糖..... 20g

作り方

- ① バターは湯煎で溶かし、オーブンは予熱しておく。
- ② ボウルに卵と黒砂糖を入れ、泡だて器でよく混ぜ合わせ、牛乳を加える。
- ③ ホットケーキミックスを少しずつ加えながら混ぜ合わせ、バターと黒豆も同じように混ぜ合わせる。
- ④ 天板にオープンシートを敷き、生地を流し入れて200度のオーブンで約18～20分焼く。
- ⑤ 焼き上がったら、切り分けてお皿に盛り付ければできあがり。

「大村楽食レシピ」募集中!
 このコーナーに掲載する「おすすめレシピ」をお持ちの人は、国保けんこう課(内線141)までご連絡ください。

英語で遊んだよ!★



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|--|---|---|---|--|
|  <p>休日在宅当番医 診療時間:9:00~18:00 ※歯科は正午まで ※変更になる場合があります。 ご確認のうえお越しください。</p> <p>大村市夜間初期診療センター 内科と小児科の夜間初期診療 を行っています。</p> <p>●診療時間…19:00~22:00(毎日) ●ところ…こどもセンター内</p> |  <p>子育てつどい 申込開始日:1月6日(月) ※(申)は申し込みが必要です</p> <p>○2歳児・3歳以上児のお部屋 …「新聞あそび」</p> <p>○ベビー&マタニティーのお部屋 …対象:0歳児と保護者、妊娠中の人 ■こども政策課 ☎@9100</p> <p>○給食試食会(申) …1人200円、定員5組 ■なつみかん(中央保育所) ☎@2421</p> |  <p>1</p> <p>みね内科クリニック [内科・呼吸器科] 富の原1丁目 ☎@5070</p> <p>伊崎脳神経外科・内科 [脳神経外科・内科] 東本町 ☎@4230</p> |  <p>2</p> <p>中田外科胃腸科 [外科・胃腸科] 古賀島町 ☎@0083</p> <p>下山耳鼻咽喉科医院 [耳鼻咽喉科] 原口町 ☎@0648</p> <p>祐田ひとし歯科 松並1丁目 ☎@7177</p> |  <p>3</p> <p>出口小児科医院 [小児科] 諏訪3丁目 ☎@2252</p> <p>海江田耳鼻咽喉科 [耳鼻咽喉科・アレルギー科] 三城町 ☎@3329</p> <p>南原歯科医院 皆岡町 ☎@1120</p> | <p>4</p> | |
|  <p>5</p> <p>おおつか内科医院 [内科・呼吸器科] 西三城町 ☎@8080</p> <p>大村中央産婦人科 [産婦人科] 水主町2丁目 ☎@3850 ※子宮がん検診が受診 できます(要予約)</p> <p>い 歯科矯正歯科クリニック 須田ノ木町 ☎@0202</p> | <p>6</p>  | <p>7</p> |  <p>8</p> <p>はじめての 離乳食教室 郡コミセン</p> <p>おはなしの会 11:00~、市立図書館</p> <p>出前子育てつどい 松原住民センター ■にここ子育てサロン</p> |  <p>9</p> <p>3歳児健康診査</p> <p>出前子育てつどい 三浦住民センター ■わいわいらんど</p> <p>給食試食会(幼児食) 10:00~ なつみかん(中央保育所)</p> <p>ふれあいリハビリサロン</p> |  <p>10</p> <p>出前子育てつどい 竹松住民センター ■にここ子育てサロン 古賀島西公民館 ■ライオンキッズ</p> | <p>11</p> <p>ふれあい健康講座 13:00~14:00 市民病院 「一次救命処置について のお話」 ■市民病院 ☎@2161</p> |
|  <p>12</p> <p>川本内科医院 [内科] 久原1丁目 ☎@5675</p> <p>神田クリニック [外科・内科] 木場1丁目 ☎@5648</p> <p>加島歯科小児歯科医院 乾馬場 ☎@2809</p> |  <p>13</p> <p>さくらクリニック [内科・消化器科] 池田1丁目 ☎@8819</p> <p>山道医院 [外科・肛門科] 桜馬場2丁目 ☎@2305</p> <p>蔵田歯科医院 原口町 ☎@3565</p> | <p>14</p> <p>2歳児のお部屋 10:00~12:00 こどもセンター</p> |  <p>15</p> <p>乳幼児すくすく 健康相談 郡コミセン</p> <p>ベビー&マタニ ティーのお部屋 (5か月まで) 10:00~12:00 こどもセンター</p> <p>認知症の相談(わらべ会) 13:30~15:30 総合福祉センター ■長寿介護課 ☎@7308</p> |  <p>16</p> <p>3歳児健康診査</p> <p>出前子育てつどい 池田公民館(くすの木文庫) ■ライオンキッズ</p> <p>ふれあいリハビリサロン</p> <p>献血車巡回 9:30~11:30 市役所前 ■国保けんこう課(内線152)</p> |  <p>17</p> <p>出前子育てつどい 木場公民館 ■ひまわりキッズ 郡コミセン ■にここ子育てサロン</p> | <p>18</p> <p>耳とことばの相談 13:00~15:00 総合福祉センター ・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 聴相談 ■障害福祉課 ☎@7306</p> |
|  <p>19</p> <p>須田小児科医院 [小児科] 植松3丁目 ☎@7200</p> <p>たしる医院 [外科・内科] 大川田町 ☎@8686</p> <p>坂口歯科医院 古賀島町 ☎@0477</p> |  <p>20</p> <p>ことばと心の相談室 13:00~16:00 ・言語聴覚士による ことばの相談</p> | <p>21</p> |  <p>22</p> <p>3歳児健康診査</p> <p>ベビー&マタニ ティーのお部屋 (6か月~11か月) 10:00~12:00 こどもセンター</p> |  <p>23</p> <p>1歳6か月児健康診査</p> <p>ふれあいリハビリサロン</p> |  <p>24</p> <p>出前子育てつどい 古賀島西公民館 ■ライオンキッズ 郡コミセン ■にここ子育てサロン</p> |  |
|  <p>26</p> <p>寺井医院 [内科・消化器科] 玖島1丁目 ☎@3574</p> <p>わたなべ耳鼻咽喉科医院 [耳鼻咽喉科] 杭出津2丁目 ☎@2003</p> <p>貞松歯科医院 坂口町 ☎@7808</p> |  <p>27</p> <p>ことばと心の相談室 13:00~16:45 ・言語聴覚士による ことばの相談 ・心理相談員による 育児相談</p> <p>3歳以上児のお部屋 10:00~11:00 こどもセンター</p> | <p>28</p> |  <p>29</p> <p>出前子育てつどい 福重住民センター ■にここ子育てサロン</p> |  <p>30</p> <p>1歳6か月児健康診査</p> |  <p>31</p> <p>出前子育てつどい 小路口光公民館 ■にここ子育てサロン</p> | <p>予防接種</p> <p>年間を通じて無料で実施しています。お子さんの体調の良いときに受けてください。</p> <p>※オロ・三種混合・四種混合・麻しん・風しん・日本脳炎・BCG・セブ・小児用肺炎球菌・子宮頸がん予防接種</p> |

 **健康診査**

受付:13:00~13:20
こどもセンター

○1歳6か月児健康診査
対象児:平成24年6月生まれ
(2歳未満まで受診可能)

○3歳児健康診査
対象児:平成22年7月生まれ
(4歳未満まで受診可能)

■こども家庭課 ☎@9100

 **ふれあいリハビリサロン**

とき…14:00~16:00
ところ…こどもセンター

対象…40歳以上で、痛みなどのため生活に支障がある人。

※初回は電話でお申し込みください。

■国保けんこう課(内線141)

 **育児相談**

○ことばと心の相談室(予約が必要です)
対象:就学前の言葉の発達などが気になるお子さんや、育児でお悩みのお母さん

○はじめての離乳食教室 受付時間:9:50~10:00
離乳食の相談 ※予約不要、母子健康手帳をご持参ください。

○乳幼児すくすく健康相談 受付時間:13:30~15:00
計測、育児・栄養・歯科・心理相談
※予約不要、母子健康手帳をご持参ください。

■こども家庭課 ☎@9100

☆大村市ここのりダイヤル
妊娠・不妊相談を受け付けています。(専用ダイヤル) ☎@9119

 **出前子育てつどい**

10:00~

各支援センターに直接お申し込みください。
申込開始日:1月6日(月)

地域子育て支援センター
*にここ子育てサロン(吳天宮保育園)
☎@0922
*わいわいらんど(鈴田保育園)
☎@5388
*ライオンキッズ(植松保育園)
☎@5056
*ひまわりキッズ(ひまわり保育園)
☎@9420