



6月1日～7日は HIV検査普及週間です

全国ではHIV感染者、エイズ患者ともに毎年増え続け、感染者・患者数の累計も2万人を超えました。この増加は都市圏だけでなく、地方でも同じ傾向にあります。

HIVは、検査を受けてはじめて感染の有無を確認できます。エイズは、早期発見し、治療することで発病を予防したり、遅らせることができます。

県央保健所では、事前に予約すると匿名・無料で検査を受けることができます。早期発見のため、まずは検査を受けましょう。

★HIV検査普及週間は特別検査を行っています

| 即日検査 | |
|------|---------------|
| 検査日 | 6月15日(日) |
| 受付時間 | 午後1時～4時 |
| 検査項目 | エイズ、B型肝炎、C型肝炎 |
| 結果 | 約1時間後 |

★県央保健所での通常検査

| | 通常検査 | 即日検査 |
|------|---------------------------|---------------------|
| 検査日 | 毎週火曜日 | 毎月第2木曜日 |
| 受付時間 | 午前9時～午後5時30分 | 午後2時～7時 |
| 検査項目 | エイズ、クラミジア B型肝炎 C型肝炎 | エイズ B型肝炎 C型肝炎 |
| 結果 | 1週間後以降 | 約1時間後 |

■県央保健所 ☎②3306

暮らしとこころの無料相談会

- 目 6月10日(火)、午後1時30分～4時30分
- 所 ハローワーク大村
- 内 ・弁護士、司法書士による「暮らしの相談」
・臨床心理士、保健所職員による「こころの相談」
- 対 借金・多重債務、心の健康でお悩みの人
- 費 無料(予約不要)



■県央保健所 ☎②3306

日本脳炎予防接種を受けましょう!

対 市内に住所を有し、下記の年齢に該当する人

所 指定医療機関

※広報おおむら4月号や市ホームページに掲載しています。

期 通年実施

費 無料

※法定回数を接種済の人は有料



第1期(1回目・2回目)

- 対象年齢(標準的な接種期間)
生後6か月～7歳6か月の前日(3歳)
- 回数・間隔
6日以上の間隔で2回

第1期(3回目)

- 対象年齢(標準的な接種期間)
生後6か月～7歳6か月の前日(4歳)
- 回数・間隔
第1期初回(2回目)終了後おおむね1年おいて1回

第2期(4回目)

- 対象年齢(標準的な接種期間)
9歳～13歳の誕生日の前日(9歳)
- 回数 1回

特例対象者

日本脳炎予防接種は、制度改正により対象年齢を拡大しています。次の対象者は20歳の誕生日の前日まで未接種分をさかのぼって無料で接種することができます。

- 対象年齢
平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれの人
※4回完了していない人は早目に受けましょう。

■子ども家庭課 ☎④9100

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 メール URL を表します

長崎っ子の心を見つめる週間



内 地域の皆さんと交流を深めるため、各幼稚園を公開します。

日 午前9時～11時 対 地域の皆さん ※予約不要

| 幼稚園名 | 電話番号 | 日 時 |
|-------|---------|-----------------|
| 鈴田幼稚園 | ☎531551 | 6月3日(火)～5日(木) |
| 大村 | ☎522549 | 6月24日(火)～26日(木) |
| 西大村 | ☎524502 | 6月25日(水)～27日(金) |
| 福重 | ☎558741 | |
| 松原 | ☎558721 | 7月2日(水)～4日(金) |

■こども政策課 ☎649100

子育てセミナー

「赤ちゃんとの絆の作り方」

日 6月19日(木)、午前10時～11時30分

所 市コミセン

対 妊婦、乳児の保護者、里親、里親希望者

費 無料(要予約・先着順・託児あり)

問 県央児童家庭支援センター(ラポール)

☎59431

お悩みの人はお気軽にご相談ください

こころの健康、児童・思春期の問題行動、ひきこもり、認知症などの精神保健に関する相談がある人は、お気軽にご相談ください。

●精神科医師の専門相談(無料・要予約)

| 日時 | 時間 |
|------------------|---------------|
| 毎月第1水曜、第2火曜、第4月曜 | 午後2時～4時30分 |
| 毎月第3金曜 | 午後3時～5時 |
| 2月、8月、10月の第4木曜 | 午後3時30分～5時30分 |
| 6月、12月の第3木曜 | |

●保健師などの相談(随時受付)

日 月～金曜日、午前9時～午後5時

所 県央保健所

費 無料

■県央保健所 ☎263306

水中運動参加者募集

日 毎週木曜日、午後2時～3時

所 市屋内プール

内 アクアビクス・アクアウォーク

費 一般…400円

・シルバーパワーアップ事業登録者…150円

※参加希望者は、事前に国保けんこう課でスポーツ

安全保険の登録

が必要で



■国保けんこう課(内線141)



Menu 揚げナスの牛乳煮



POINT!

ナスの鮮やかな紫は「ナスニン」や「クロロフィル」といった抗酸化作用を持つ色素成分からつくられています。

***** 材料(2人分) *****

| | | | |
|---------|--------|------|--------|
| ・ナス | 小2本 | ・ゴマ | 大さじ1 |
| ・小ネギ | 1本 | ・片栗粉 | 小さじ2 |
| ・揚げ油 | 適量 | ・牛乳 | 1/2カップ |
| ① だし汁 | 1/2カップ | | |
| ・薄口しょうゆ | 小さじ2 | | |
| ・酒 | 小さじ2 | | |

作り方

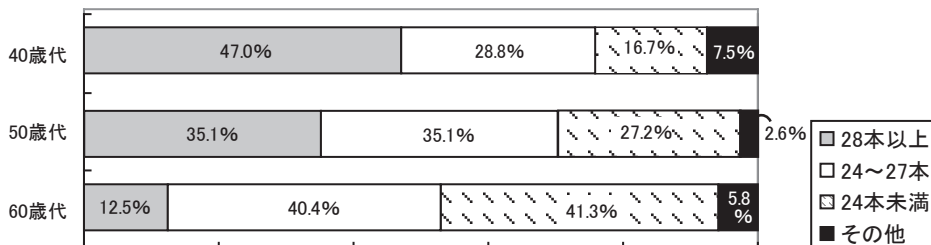
- ①ナスはヘタを切り落として皮をしま状に薄くむきます。
- ②小ネギは小口切りにします。
- ③180度に熱した油で、ナスを丸のまま揚げて火が通ったらざるに上げて、熱湯を回しかけて、油抜きします。
- ④ナスが冷えたら、食べやすい大きさに切っておきます。
- ⑤鍋に①を入れて火にかけ、煮立ったらナスを加えます。
- ⑥再び煮立ったら、弱火にして10分ほど煮込みます。
- ⑦ゴマを炒ってすりつぶし、少量の煮汁を加えてのばします。
- ⑧⑥のナスに⑦を加え、同量の水で溶いた片栗粉を加えて、とろみをつけます。
- ⑨最後に牛乳を加えて焦げ付かないように鍋をゆすりながらなじませて火を止めます。
- ⑩器に煮汁ごと盛り付けて、②の小ネギを散らします。



健康おおむら 21 通信

◎6月4日～10日は歯の衛生週間です！！

◎自分の歯を有する本数



(食育市民アンケート調査 平成25年度)

歯を失う原因の多くは、虫歯と歯周病です。中高年層では、9割が歯周病にかかっているといわれています。市でも年代があがるにつれて喪失する歯が増え、40～60歳代で自身の歯の本数は少なくなっています。



はかせ～♪

歯を健康に保つためにはどうしたらいいの？

虫歯や歯周病を予防するためには、

- バランスのとれた食生活
- 1日1回は歯をじっくり磨く
- 定期的にかかりつけ歯科医のケアを受ける
- フッ化物を上手に利用する

この4つが大切なんじゃ！



6月1日は
お口の健康フェスティバル
詳細は24ページへ！

80歳以上で20本以上の歯を残しましょう！
(8020運動)

歯周疾患検診のお知らせ

対 18～74歳の市民
費 500円

※詳しくは、「広報おおむら4月号」とじこみの「健康診査のしおり」をご覧ください。

■国保けんこう課(内線140)

◇放射線科の検査について

多くの皆さんは、これまでレントゲン写真やCTを撮った経験があると思います。今回はその検査がどんな目的で行われているかCT、MRIについて説明したいと思います。

CT (Computed Tomography) とは、日本語でコンピュータ断層撮影と言います。X線を回転しながら人体に照射し、人体を透過した投影データから画像を再構成し輪切りの写真を得る装置です。

静脈から造影剤を注入しながら検査する造影検査では、心臓の血管(冠動脈)や胸部部の大血管などを詳しく検査することもできます。また血管を見るだけでなく、臓器の染まり方によって正常組織と腫瘍との鑑別を行うことができます。

CTの造影剤は、尿として体外に排出されるため、検査後は水分をいつもより多くとっていただいています。

当院ではワークステーションという専用の3D画像処理装置も導入しており、CTで撮影した画像データを基に、目的の臓器や血管、骨を3D表示することもできます。

3D画像のため、角度を変えて360度

大村市民病院 だより



大村市民病院 ☎2161



胸腹部の大血管の造影後の3D写真

方向から写真を確認できるので、血管の病気の治療前後やレントゲンではわかりにくい小さな骨折にCT検査が役立ちます。

次にMRI (Magnetic Resonance Imaging) 検査です。MRI検査は、強力な磁場と電波(パルス)を使い、人体に最も多く存在する水素原子核の状態をみることで、体内の臓器や骨を画像化するため、磁気共鳴画像と呼ばれています。

ヘルニアや圧迫骨折など、レントゲンでは分かりにくい症例も、MRIは信号として表示されるのでよく分かります。また、靭帯や半月板など、軟部組織まで見ることができます。

しかし、強力な磁力を使うため、MRI検査をする部屋には金属類は持ち込めません。事故を防ぐためにもご協力をお願いします。

切らずに体内の情報がかかる放射線科の検査は病院になくはない検査です。主治医の先生が病気の状況に応じて、最適な検査を進められると思います。

放射線科の検査で分からないこと、不安なことがあったら主治医や放射線技師にご相談ください。

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|----|----|---|----|----|----|
| <p>1</p> <p>ともなが内科クリニック [内科・呼吸器科] 杭出津2丁目 ☎05000</p> <p>大村中央産婦人科 [産婦人科] 水主町2丁目 ☎03850 ※子宮がん検診が受診 できます(要予約)</p> <p>本川歯科医院 松並2丁目 ☎01682</p>  | 2 | 3 | <p>4</p> <p>3歳児健康診査</p> <p>出前子育てつどい 松原住民センター ■にこにこ子育てサロン</p> <p>プレ幼稚園 ■大村 ☎02549</p> | 5 | 6 | 7 |
| <p>8</p> <p>むたクリニック [外科・整形外科・消化器科] 古町2丁目 ☎04501</p> <p>山田整形外科スポーツクリニック [整形外科・リハビリテーション科] 松原1丁目 ☎08000</p> <p>祐田歯科診療所 古町2丁目 ☎03138</p> | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| <p>15</p> <p>みね内科クリニック [内科・呼吸器科] 富の原1丁目 ☎05070</p> <p>北村理子クリニック 皮膚形成外科 [形成外科・美容皮膚科] 久原2丁目 ☎05515</p> <p>祐田ひとし歯科 松並1丁目 ☎07177</p> | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| <p>22</p> <p>出口小児科医院 [小児科] 諏訪3丁目 ☎02252</p> <p>計屋泌尿器科 [泌尿器科] 乾馬場町 ☎09496</p> <p>吉田歯科医院 玖島1丁目 ☎05070</p> | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |

29

中田外科胃腸科
[外科・胃腸科]
古賀島町 ☎0083

野田耳鼻咽喉科
[耳鼻咽喉科]
大川田町 ☎08733

吉原歯科医院
岩松町 ☎09911

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。

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。

- 診療時間…19:00~22:00(毎日)
- ところ…こどもセンター内

■夜間初期診療センター ☎049911

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11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12月生まれ
(4歳未満まで受診可能)

■こども家庭課 ☎049100

市立幼稚園開放
各園へお申し込みください。

- プレ幼稚園 10:00~11:30
園庭と遊戯室を開放します。親子でお楽しみください。
対象:0~5歳児

■こども政策課 ☎049100



予防接種
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。

ポリオ・三種混合・四種混合・麻疹・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

■こども家庭課 ☎049100

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:6月2日(月)


地域子育て支援センター
*にこにこ子育てサロン(昊天宮保育園)
☎0922
*わいわいらんど(鈴田保育園)
☎05388
*ライオンキッズ(植松保育園)
☎05056
*ひまわりキッズ(ひまわり認定こども園)
☎09420

育児相談
こどもセンター

- ことばと心の相談室(初回は電話でお申し込みください)
対象:就学前の言葉の発達などが気になるお父さんや、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 (歯科相談は午後のみ)
受付時間:9:30~9:50(4~6か月)、13:30~13:50(7~8か月)
計測、育児・栄養・歯科相談、対象年齢に合わせた講話
※偶数月は月齢別乳児相談、奇数月は乳幼児相談を行います。
※予約不要、母子健康手帳をご持参ください。

■こども家庭課 ☎049100

☆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) ☎09119



子育てつどい

- 1歳児、3歳以上児のお部屋 [エアーマット]
- ベビー&マタニティのお部屋…対象:0歳児と保護者、妊娠中の人
- 離乳食・幼児食試食会
申込開始日:6月2日(月)
費 200円/1人、定員5組
■なつみかん(放虎原こども園) ☎03564

ふれあいリハビリサロン
とき:14時~16時
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)

※本紙で使用しているQRコードは、(株)デンソーウェブの登録商標です。