集団健康診査受診者募集

対 ◎特定健康診査…40～74歳の大村市国民健康保険被保険者
※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。
◎後期高齢者健康診査…75歳以上の後期高齢者医療被保険者
※一定の障害がある人は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

日時		ところ
7月23日㈬	9:00～10:30	溝陸公民館
	13:00～14:30	
24日㈭	9:00～10:30	松原住民センター
	13:00～14:30	福重〃
25日㈮	9:00～10:30	鈴田〃
	13:00～14:30	郡コミセン
26日㈯	9:00～10:30	中地区公民館

■国保けんこう課（内線145）

肝炎ウイルス検査を受けましょう

7月28日は「日本肝炎デー」、
7月28日～8月3日は「肝臓週間」です。

○肝炎ウイルス検査

内 B型・C型肝炎ウイルスの感染経路はさまざまで、感染しているかを自分で判断するのは困難です。肝炎ウイルス検査を受け、感染の有無を調べましょう。

対 40歳以上の市民で、過去に検査を受けていない人

費 500円

所 市内の指定医療機関

■国保けんこう課（内線145）

うつ病当事者の集い

内 復職するための心身の準備、再休職防止のためのセルフケアを、当事者間の座談会などを通して学びます。

日 7月29日㈫、午後7～9時

所 県央保健所（諫早市）

対 うつ病で休職中または退職された人

定 約10人　費 無料

手 電話で事前に申し込み

申 県央保健所　☎㉖3306

予防接種の指定医療機関を追加しました

●たなかみのるクリニック（宮小路3丁目）　☎㊼6677

【接種内容】

2種混合、3種混合　　、麻しん風しん混合（MR）、日本脳炎、インフルエンザ

■こども家庭課 ☎㊹9100

未来へと　むすぶ絆を　献血で

7月は、「愛の血液助け合い運動」が展開されます。献血は、たくさんの人々の善意によって支えられています。一人ひとりの温かなご支援と積極的なご参加をお願いします。

■国保けんこう課（内線152）

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
〆締切　講講師　手手続方法　申申込先　問問い合わせ
☎電話番号　FAXファクス　✉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、幼稚園を公開します。
日 7月2日㈬～4日㈮、午前9時～11時
対 地域の皆さん　※予約不要
【公開幼稚園】　松原幼稚園　☎㊺8721

■こども政策課☎㊹9100

ひきこもり家族教室

内 ひきこもりの基礎知識や対応方法など
日 7月～12月（全6回）　午後1時30分～4時
所 市コミセン
対 ひきこもりでお悩みのご家族
費 無料
手 電話（予約制）
申 県央保健所　☎㉖3306

■国保けんこう課（内線141）

MRワクチン予防接種を受けましょう

MRワクチンとは、麻しんと風しんの混合ワクチンのことです。特に、1～2歳の間は、麻しんに感染する可能性が高いので、1歳になったらなるべく早く1回目の予防接種を受けましょう。また、2回目の接種は小学校入学前の1年間が対象です。

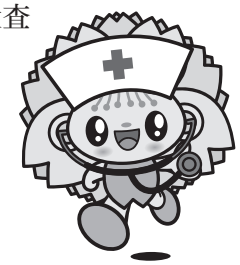
対 1回目：1歳
2回目：5～7歳未満で平成27年4月に小学校に入学する人

※指定医療機関では、通年、対象年齢であれば無料で接種することができます。詳しくは、「広報おおむら4月号」や市ホームページをご覧ください。

■こども家庭課 ☎㊹9100

風しん抗体検査を無料で受けられます

県央保健所では、風しん抗体検査を無料で実施しています。特に、妊娠初期の女性は、風しん感染に注意が必要です。妊娠を希望している女性などで風しん予防接種歴や既往歴がなく、免疫があるかどうか不明の場合は、抗体検査を受けましょう。



日 毎週火曜日
所 県央保健所（諫早市）
手 電話（予約制）
申 問 県央保健所　☎㉖3306

大村
楽食レシピ
vol. 34

Menu アジのラビゴットソースかけ

POINT!
アジは長崎県が漁獲量全国1位をほこる青魚で、5～7月が旬です！

材料（2人分）

- アジ……2尾
- 塩……小さじ1/6
- 薄力粉……適量
- サラダ油…適量
- 玉ねぎ……1/4玉
- トマト……1/4玉
- パセリ……適量

Ⓐ
- 塩……小さじ1/6
- 酢……大さじ1
- レモン汁…小さじ2
- サラダ油…大さじ1/2
- こしょう……少々
- キュウリ……1/2本
- レタス……2～3枚

作り方

①アジはぜいご・はらわたをとって塩を振り、薄力粉を薄くまぶします。
②玉ねぎ、トマト、パセリは粗みじん切りにし、玉ねぎは水にさらしておきます。
③Ⓐの調味料を合わせ、②の野菜を加えてまぜます。
④キュウリをななめ輪切りにし、レタスは食べやすい大きさにちぎります。
⑤フライパンに油を熱し、アジを両面色よく焼きます。
⑥器にアジを盛り付けて③のソースをかけ、キュウリ・レタスを盛り付けます。

「大村楽食レシピ」募集中！
このコーナーでは、大村の特産物を使用したレシピを掲載しています。「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。

健康おおむら21通信

特定健診を受けよう!

国民健康保険加入者は５００円で受診できて、フォローも充実しています！

毎年受ける必要があるの？

今は元気でも、知らない間に病気が進行している場合もあり、年に一度は特定健診を受けて、健康状態の確認が必要です。

特定健診を受けないと保険税（料）はどうなるのかしら…

健康状態をチェックできず、悪化する人が増えると、医療費も増え、結果的に皆さんが支払う保険税（料）が高くなってしまうかもしれません。

特定健診を受ける３つのメリット♪

1 生活習慣病を早期発見！
重症になる前に生活習慣を改善できます♪

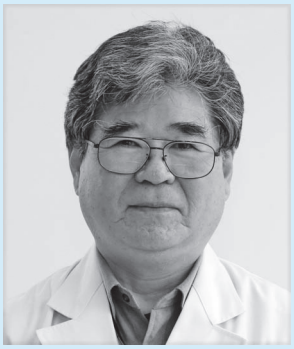
2 プロのサポートを受けられる！
健診結果に合わせて、保健師や管理栄養士が生活習慣病の改善をサポートしてくれます♪

3 医療費の負担を軽減できる！
生活習慣病の発症や重病化を予防できれば、皆さんが負担する医療費を抑えることができます♪

■国保けんこう課（内線152）

みんなの健康

ピロリ菌、人類の歴史と共に５万８千年の遥かな旅



たなかみのるクリニック
田中 實 院長

ピロリ菌は、約14億年前に深海底に出現、その後土中に住みつき、約５万８千年前に、飲料水から人類に経口感染し、胃内に定着したと考えられています。

約５万年前には、人類がアフリカ大陸を出たと同時にピロリ菌も一緒に世界各地に移動・拡散しました。

人類が定着した地域でさまざまな人類に変化すると共にピロリ菌も変化し、現在では、ヨーロッパ型、北東アフリカ型、アフリカ１型、アフリカ２型、アジア型、サフル型、東アジア型の７種類の系統に分かれています。

ピロリ菌は慢性胃炎、胃十二指腸潰瘍・胃がんの原因と判明していますが、西洋地域のピロリ菌はそれほど問題を起こさず、アジア地域のピロリ菌が前記の合併症を起こし易いので、日本では昨年３月から除菌療法が保険適用になりました。ただし、除菌療法の前提には、胃内視鏡検査が必要です。

ピロリ菌は不思議な菌で、鉄をも溶かす胃酸の中に住みつき、胃酸から自分を守るためアルカリ粘液の保護膜を持ち、胃酸分泌を抑えようと胃粘膜を障害し続けますが、逆に胃酸分泌が低下すると活動が鈍るという矛盾した性質を持っています。

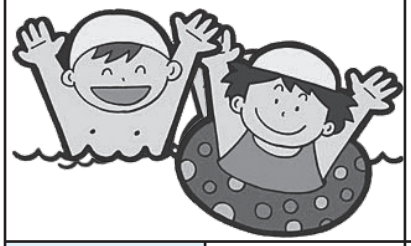
この性質を利用し、強力な胃酸分泌抑制剤（ＰＰＩ製剤）でピロリ菌の活動を弱め、弱った所を抗生剤で叩くのがピロリ菌療法です。除菌薬として、ＰＰＩ製剤などを内服しますが、内服中のアルコールは胃酸分泌を亢進させ、ピロリ菌の活動性を高め除菌効果を減弱するので、注意が必要です。

最初の除菌を１次除菌といい、抗生剤内服後、１か月以上間隔をあけて、除菌されているかを検査をします。除菌に失敗した場合は、２次除菌療法を開始します。

この２次除菌までが、保険診療適応です。２次除菌に失敗すると、希望により３次、４次除菌を行うことはできますが、保険適応がなく、すべて自己負担となります。

2014 子育て・健康カレンダー

July 7月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2 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 3歳児健康診査	3 1歳6か月児健康診査 献血車巡回 9：30～11：30 市役所前 ■国保けんこう課（内線152）	4 出前子育てつどい 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 はじめての離乳食教室 こどもセンター ふれあいリハビリサロン	5 ふれあい健康講座 13：00～14：00 市民病院 飲み込みの仕組みと嚥下障害について ■市民病院 ☎㊿2161
6 おおつか内科医院 ［内科呼吸器科］ 西三城町 ☎㊸8080 レディースクリニックしげまつ ［産婦人科］ 古町1丁目 ☎㊾9200 ※子宮がん検診が受診できます（要予約） 赤司歯科医院 諏訪2丁目 ☎㊸6728	7 2歳児のお部屋 10：00～11：00 こどもセンター	8 ことばと心の相談室 13：30～16：00 こどもセンター ・言語聴覚士によることばの相談	9 おはなしの会 11：00～、市立図書館 乳幼児すくすく健康相談 郡コミセン 離乳食試食 11：00～ プレ幼稚園 ■西大村☎㊿4502	10 出前子育てつどい 三浦住民センター ■わいわいらんど プレ幼稚園 ■福重☎㊺8741	11 出前子育てつどい 郡コミセン ■にこにこ子育てサロン ふれあいリハビリサロン	12
13 川本内科医院 ［内科］ 久原1丁目 ☎㊾5675 伊崎脳神経外科・内科 ［脳神経外科・内科］ 東本町 ☎㊾4230 いしざか歯科医院 松並1丁目 ☎㊿4130	14 ことばと心の相談室 13：30～16：00 こどもセンター ・言語聴覚士によることばの相談	15	16 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 3歳児健康診査 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 ☎⑳7301	17 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 1歳6か月児健康診査	18 出前子育てつどい 昊天宮保育園 ■にこにこ子育てサロン 木場公民館 ■ひまわりキッズ ふれあいリハビリサロン	19 耳とことばの相談 13：00～15：00 総合福祉センター ・聴覚、言語障害者（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 ☎⑳7306
20 さくらクリニック ［内科・消化器科］ 池田1丁目 ☎㊸8819 わたなべ耳鼻咽喉科医院 ［耳鼻咽喉科］ 杭出津2丁目 ☎㊿2003 村上歯科医院 東本町 ☎㊿3460	21 須田小児科医院 ［小児科］ 植松3丁目 ☎㊾7200 本田皮ふ科アレルギー科 ［皮膚科・アレルギー科］ 富の原2丁目 ☎㊺6830 いのうえデンタルクリニック 武部町 ☎㊾6684	22 3歳以上児のお部屋 10：00～11：00 こどもセンター	23 ベビー＆マタニティーのお部屋 （6～11か月） 10：00～12：00 こどもセンター 1歳6か月児健康診査	24 親子クッキング 10：00～12：00 こどもセンター 3歳児健康診査	25 出前子育てつどい 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 ふれあいリハビリサロン	26
27 寺井医院 ［内科・消化器科］ 玖島1丁目 ☎㊿3574 神田クリニック ［外科・内科］ 木場1丁目 ☎㊽5648 えんどう歯科医院 久原2丁目 ☎㉗3800	28 ことばと心の相談室 13：30～16：45 こどもセンター ・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	29 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 園児と一緒に遊びます。 対象：3～5歳児 ■こども政策課 ☎㊾9100	30 出前子育てつどい 昊天宮保育園 ■にこにこ子育てサロン 			

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：12月3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）☎㊺0922
*わいわいらんど（鈴田保育園）☎㊾5388
*ライオンキッズ（植松保育園）☎㊾5056
*ひまわりキッズ（ひまわり保育園）☎㊸9420

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・麻しん・風しん・日本脳炎・BCG・ヒブ・小児用肺炎球菌・子宮頸がん予防接種

■こども家庭課 ☎㊾9100

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12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23年1月生まれ（4歳未満まで受診可能）

■こども家庭課 ☎㊾9100

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）

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。

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
●ところ…こどもセンター内

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 ☎㊾9100

☆大村市こうのとりダイヤル（専用ダイヤル）☎㊾9119
妊娠・不妊相談を受け付けています。

子育てつどい

申込開始日：7月1日（火）
※（申）は申し込みが必要です。

○2歳児、3歳以上児のお部屋（申）
…「親子ヨガ」、先着10組

○離乳食試食会（申）…1人200円、定員5組
■なつみかん（放虎原こども園）☎㊿2421

○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

○親子クッキング（申）
…対象：3歳以上児、1人200円、定員8組
■こども政策課 ☎㊾9100

※本紙で使用しているQRコードは、㈱デンソーウェーブの登録商標です。