



インフルエンザの 予防接種を早めに 受けましょう

インフルエンザは、普通の風邪に比べて感染力が強い危険な感染症です。高齢者や乳幼児がかかると生命に関わることもあります。インフルエンザの予防接種を受けることで、かかりにくくなるだけでなく、かかっても症状が軽くて済みます。体調の良いときに受けましょう。

◆接種方法：直接、指定医療機関に予約して、接種を受けてください。

◆接種できない人

- ・37度5分を超える発熱がある
- ・重い急性疾患にかかっている
- ・ワクチンに含まれる成分で、ひどいアレルギー反応を起こしたことがある
- ・その他、医師が不適当な状態と判断したとき

費用の一部を助成します

◆対象 市内在住で次のいずれかに該当する人

- ① 小学校就学前の乳幼児
- ② 65歳以上の人
- ③ 60歳以上65歳未満で、心臓、じん臓、呼吸器に重度の障害がある人、またはヒト免疫不全ウイルスで免疫機能障害がある人（身体障害者手帳1級程度）

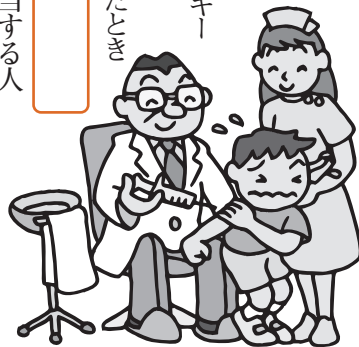
◆期間 10月1日（木）～平成27年1月31日（土）

◆助成額 1回あたり2,000円

※接種費用のうち、助成額を引いた差額を負担していただきます。

※①②③に該当する人で、生活保護世帯に属する人は全額助成します。

◆回数 ①は2回、②③は1回



指定医療機関

医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号
ありやま小児科	④96410	下山耳鼻咽喉科医院	⑤⑤0648	フジ胃腸科クリニック	⑤④8686
伊崎脳神経外科・内科	⑤④4230	須田小児科医院	⑤④7200	ふじもとこどもクリニック	④78887
上田記念クリニック	④86886	高島脳神経内科	④87777	ほり内科クリニック	④95090
うえき心療内科クリニック	⑤④6000	田川小児科	⑤②4000	本田皮ふ科アレルギー科	⑤⑤6830
おおつか内科医院	⑤③8080	田崎医院	⑤③1234	前川クリニック	⑤③6866
大村中央産婦人科	⑤②3850	たしろ医院	②88686	牧山医院	⑤⑤7831
岡循環器内科	⑤②3000	たなか循環器内科	⑤00320	南野クリニック	⑤③2233
おび産婦人科医院	⑤④1103	たなかみのるクリニック	④76677	南野病院	⑤④8800
海江田耳鼻咽喉科	⑤②3329	谷口整形外科	④86677	みね内科クリニック	⑤⑤5070
川本内科医院	⑤④5675	ちくばクリニック	⑤⑥9887	みやしたリウマチ・内科クリニック	④75555
神田クリニック	④85648	出口小児科医院	⑤②2252	むたクリニック	⑤②4501
北村理子クリニック皮ふ形成外科	④75515	寺井医院	⑤②3574	もとやまファミリークリニック	④78555
くしま記念クリニック	⑤①1256	ともなが内科クリニック	⑤④5000	山口耳鼻咽喉科医院	⑤②2706
くすもと内科クリニック	②08585	長崎医院	⑤⑤8615	山下外科医院	⑤④7122
秋櫻醫院	⑤③9990	中澤病院	⑤③5072	山田整形外科スポーツクリニック	⑤⑥8000
後藤産婦人科	②08123	中田外科胃腸科	⑤④0083	山道医院	⑤③2305
小松内科	④86000	中牟田消化器内科クリニック	④87000	吉田内科クリニック	⑤②1177
さくらクリニック	⑤③8819	中村医院	⑤②2733	よしだレディースクリニック	⑤⑥2227
貞松病院	⑤④1161	野口内科こども医院	⑤②2339	与那城医院	⑤③5575
さわ小児科	⑤⑥2288	橋口整形外科医院	⑤⑤8739	レディースクリニックしげまつ	⑤④9200
澤田胃腸科内科医院	⑤⑤1507	はら脳神経外科	④79770	わたなべ耳鼻咽喉科医院	⑤②2003
篠原皮ふ科クリニック	⑤01677	平松整形外科医院	②74422	市立大村市民病院	⑤②2161

●諫早医師会加入の医療機関でも接種することができます。



健康おおむら 21 通信

読めばみつかる?

太る原因 やせない原因



食欲の秋、「体重増加」も気になる季節ですね。普通に食べているつもりでも食べ過ぎだったり、健康に良いと思っていたことが思い違いだったら…？食生活を振り返ってみよう。

無意識に間食している

ちょっとアメをなめるなど、食べていないつもりでも口に入れたものは全てエネルギーになっています。

どうしてやせないの?

よくある「食」の落とし穴!

おかずを食べ過ぎている

ごはんを減らしておかずを多く食べている人は、脂質や塩分を取りすぎている傾向があります。

「からだにいい」といわれる食品をよく食べる

体に良いイメージの牛乳やゴマなどは脂質が多く、果物やイモ類などは糖質が多い食品です。食べ過ぎはそれらの取り過ぎに。

調理パン、菓子パンをよく食べる

調理パンや菓子パンは高カロリー！メロンパン 1 個で約400kcalもあります。

飲み物のカロリーに気づいていない

何気なく飲んでいる飲み物も意外と高カロリーです。

どうしたらいいの?と思ったら

やせない、健診結果が悪化した…その原因が、普段の何気ない習慣だったとしても、自分ではなかなか気づきません。市の保健師や管理栄養士にぜひご相談ください。

■国保けんこう課(内線141)

「うっかりドーピング」に注意
「故意の」ドーピングに加え、病气やけがの治療に使用した薬でドーピング判定される「うっかり」ドーピングが問題になっています。

ドーピング検査の対象となる人は、国体のような全国レベルの大会に出場する選手ですが、将来、全国を目指す選手や選手を支える人など、スポーツに関わる一人一人がドーピング防止についての意識を持つことが大切です。

ドーピングとは、スポーツ選手が運動能力を高めるため、筋肉増強剤や興奮剤などの薬物を使用する不正行為です。
スポーツにおいてドーピングは、「フェアプレーの精神に反する」「選手自身の健康を害する」「スポーツの価値を損ねる」として禁止されています。
違反すると出場資格や記録が取り消されることがあります。過去には、オリンピック選手がメダルをなく奪われた事例もあります。
ドーピング検査の対象となる人は、国体のような全国レベルの大会に出場する選手ですが、将来、全国を目指す選手や選手を支える人など、スポーツに関わる一人一人がドーピング防止についての意識を持つことが大切です。

大村市民病院
だより



大村市民病院 ☎2161



ドーピング防止相談薬局・病院薬局

☎ www.npa.or.jp/npa/anti_doping/sodan.html

長崎県薬剤師会ドーピング防止ホットライン

FAX 095(848)6160

市販されている薬の中には、ドーピングにあたる使用禁止物質が含まれているものが多くあります。病院から処方される薬にも注意が必要です。ドーピング検査を受ける可能性があるときは、受診時に医師に相談してください。また、健康食品やサプリメント、栄養ドリンクにも注意が必要なものがあります。

困ったときの相談窓口
市内10施設のドーピング防止相談薬局、病院薬局でドーピングに関する相談ができます。
また、長崎国体の開催期間中は、県薬剤師会ドーピング防止ホットラインが開設され、選手が緊急に使用する薬の相談に応じます。
市民一丸となって、長崎がんばらう。



集団胃がん検診受診者募集

- 内 バリウム検査 対 40歳以上の市民
 定 各45人(定員になり次第締め切ります)
 費 700円

受付時間: いずれも午前9時～10時
 ※電話でお申し込みください。

とき	ところ	とき	ところ
9/24(水)	溝 陸 公 民 館	10/1(水)	福重住民センター
25(木)	鈴田住民センター	2(木)	松原 〃
26(金)	竹松 〃	3(金)	市 コ ミ セ ン
30(火)	萱瀬 〃		

■国保けんこう課(内線145)

こども未来館オープニングイベント

「子育て講演会」を開催します

- 内 演題「健やかな子どもを育むために」
 講 中村和彦氏(山梨大学大学院教授)
 日 11月30日(日)、午後2時～4時
 所 市民交流プラザ(旧親和銀行跡地)
 対 乳幼児、小学生の保護者、市民
 費 無料 定 140人(先着順) 期 10月7日(火)～
 手 電話、Eメールでお申し込みください。
 ※託児は事前申込(先着30人)が必要です。
 申 ☐ kodomo@city.omura.lg.jp

■こども未来館 ☎476111

10月17日～23日は「薬と健康の週間」です

薬を使用する際には次のことに注意し、より安全に効果的に使用しましょう。

- ☑ 使用する前に薬の添付文書(能書)をよく読みましょう
- ☑ 用法、用量を守りましょう
- ☑ 薬の剤形にあった服用方法を守りましょう
- ☑ 薬の飲み合わせに注意しましょう
- ☑ 高齢者や子どもの薬の服用には特に注意しましょう
- ☑ 薬は正しく保管しましょう
- ☑ 古い薬の使用はやめましょう

■国保けんこう課(内線140)

うつ病当事者サポート教室のご案内

- 内 うつ病への理解、復職するための心身の準備、再休職を防止するセルフケア
 日 11月18日(火)～、午後2時～4時(全6回)
 所 県央保健所(諫早市) 費 無料
 対 うつ病で休職中、復職した人など
 手 電話でお申し込みください。
 期 10月17日(金)

■県央保健所 ☎263306

危険ドラッグ乱用根絶

危険ドラッグ吸引が原因とみられる交通事故が多発しています。死亡することもあります。絶対に使用しないでください。

■国保けんこう課(内線152)



POINT!

つぶして、丸めて、
 まぶすだけの簡単
 おやつです♪
 秋の味覚をお子
 さんと一緒に作り
 ませんか?

Menu スイートセサミポテト



***** 作り方 *****

- ① サツマイモの皮をむき、1センチの輪切りにする。
- ② 鍋にサツマイモと、サツマイモが浸かるくらいの水を入れ火にかけ、竹串がすっと通るくらいまでゆでる。
- ③ ゆで水を捨て、水分が飛ぶまで弱火にかける。サツマイモをつぶし、砂糖をまぜる。
- ④ 丸めて炒りゴマをまぶしつけ、仕上げにシナモンをひとふりする。

***** 材料(2人分) *****

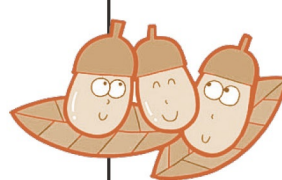
- ・サツマイモ …… 1/3本(75g)
- ・炒りゴマ …… 大さじ1
- ・砂糖 …… 小さじ2
- ・シナモン …… 少々

「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14
 1)までご連絡ください。

人形劇楽しかったよ



日	月	火	水	木	金	土
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(毎日) ●ところ…こどもセンター内 ■夜間初期診療センター☎9911		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ご予約のうえ、受診してください。 四種混合、麻しん・風しん、日本脳炎、BCG、ヒブ、小児用肺炎球菌、水痘	1歳6か月児健康診査 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 	2 はじめての 離乳食教室 こどもセンター 出前子育てつどい 古賀島西公民館 ■ライオンキッズ 竹松住民センター ■にここ子育てサロン ふれあいリハビリサロン	3 ふれあい健康講座 13:00~14:00 市民病院 「病院での検査について〜この検査で何かわかるの?〜」 ■市民病院 ☎2161 プレ幼稚園 運動会開催日 ■大村☎2549 ■西大村☎4502	
5 田崎医院 [外科・胃腸科] 古町1丁目 ☎1234 後藤産婦人科 [産婦人科] 西大村本町 ☎8123 ※子宮がん検診が受診 できます(要予約) たかぎ矯正小児歯科医院 東三城町 ☎0035	6 ことばと心の相談室 13:00~16:30 ・言語聴覚士による ことばの相談 2歳児のお部屋 10:00~11:00 こどもセンター	7	8 乳幼児すくすく 健康相談 こどもセンター おはなしの会 11:00~、市立図書館 プレ幼稚園 ■福重☎8741	9 出前子育てつどい さつき台公民館 ■わいわいらんど 離乳食試食会 11:00~	10 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 ふれあいリハビリサロン	11
12 野口内科こども医院 [小児科・内科] 西大村本町 ☎2339 山道医院 [外科・肛門科] 桜馬場2丁目 ☎2305 鳥越歯科 本町 ☎2992	13 牧山医院 [内科・外科] 宮小路2丁目 ☎7831 上田記念クリニック [外科・消化器科] 諏訪1丁目 ☎6886 とやま歯科医院 富の原1丁目 ☎6255	14	15 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 出前子育てつどい 宣瀬住民センター ■にここ子育てサロン 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 ☎7301	16 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 献血車巡回 9:30~12:00 市役所前 ■国保けんこう課(内線152)	17 出前子育てつどい 久原住宅公民館 ■ひまわりキッズ ふれあいリハビリサロン	18 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 ☎7306
19 たなか循環器内科 [内科・循環器科] 久原2丁目 ☎0320 貞松病院 [整形外科・形成外科] 東本町 ☎1161 なかむら歯科 協和町 ☎1718	20 3歳以上児のお部屋 10:00~11:00 こどもセンター	21 プレ幼稚園 ■松原☎8721	22 3歳児健康診査 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 プレ幼稚園 ■鈴田☎1551	23 1歳6か月児健康診査 親子クッキング 10:00~12:00 こどもセンター	24 ふれあいリハビリサロン	25 
26 南野病院 [内科・リハビリテーション科] 東三城町 ☎8800 はら脳神経外科 [脳神経外科・リハビリテーション科] 富の原2丁目 ☎9770 なりすえ歯科医院 池田1丁目 ☎8080	27 ことばと心の相談室 13:00~16:30 ・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	28 	29 1歳6か月児健康診査 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	30 3歳児健康診査 市立幼稚園開放 園庭と遊戯室を開放します。 ●プレ幼稚園 10:00~11:30 ※運動会は9:00~ 対象:0~5歳児 ■こども政策課 ☎9100	31 出前子育てつどい 小路口光公民館 ■にここ子育てサロン	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~64歳で、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)

 **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25年3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4月生まれ
 (4歳未満まで受診可能)
 ■こども家庭課 ☎9100

 **子育てつどい**
 申込開始日: 10月1日(水)
 ※(申)は申し込みが必要です

○2歳児・3歳以上児のお部屋…「新聞遊び」
 ○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) ☎3564

○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)
 …1人200円、定員8組(3歳以上児)
 ■こども政策課 ☎9100

 **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: 4~6か月児 9:30~9:50、7~9か月児 13:30~13:50
 計測、育児・栄養・歯科相談、乳児相談 ※歯科相談は午後のみ
 ※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

☆大村市こうのとりダイヤル
 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: 10月1日(水)

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(ひまわり認定こども園)
 ☎9420