

**食べよう野菜!慣れよう薄味!
食改さんが食生活をアドバイスします**

食で市民の健康づくりをサポートするボランティア「食改さん」がご家庭を訪問し、みそ汁の塩分濃度を測定するなど、食生活改善をアドバイスします。

ご希望の人は、国保けんこう課へご連絡ください。



みそ作り教室参加者募集

「食改さん」が、みその作り方を教えます。

- 日 10月18日(日)、午前9時30分～
- 所 郡コミセン
- 費 600円(みそ1kgをお持ち帰りできます)
- 定 大人10人(先着順)
- 日 10月13日(火)
- 手 電話でお申し込みください。

■国保けんこう課(内線141)

10月は臓器移植普及推進月間です

大切な家族と「臓器提供」について日頃から話し合い、自分の意思をしっかりと伝えておきましょう。臓器提供意思表示カードは、国保けんこう課窓口を設置しています。

■国保けんこう課(内線152)



おむらんどに来てくれた
おともだち♪

10月17日～23日は「薬と健康の週間」です

薬を使用する際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)

ハチマルニイマル

「8020コンテスト」にご応募ください

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。



- 対 市内に在住する80歳以上(4月1日現在)の人で、20本以上ご自身の歯をお持ちの人
- 手 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。
※事前予約で歯科検診を無料で行います。
- 日 10月20日(火)
※応募者には、認定証を交付します。また、最優秀賞1人、優秀賞3人を「おおむら健康・福祉まつり(11月15日)」で表彰します。

■大村東彼歯科医師会 ☎041006

10月の健康テレホンサービス

☎0120(555)203

- 月 不整脈:脈の乱れがみられたら 木 原因さまざま 耳鳴り
- 火 手指の変形:ヘバーデン結節 金 飲み込みにくいと感したら…嚥下障害
- 水 母乳育児のすすめ 土 不正出血と必要な検査

Menu **大根で角煮風**



***** 作り方 *****

- ① ダイコンは皮をむいて5cmに切り、十字で縦に4等分する。ニンジンも皮をむいて輪切りにする。
- ② ダイコンに豚肉を巻く。(1片につき1枚)
- ③ フライパンにサラダ油を入れ、弱めの中火にかけて温め、②の巻き終わりを下にしてフライパンに並べる。
- ④ 肉に焼き色がついたら、ニンジン、Aを入れ、ひと煮立ちさせる。
- ⑤ 火を弱火にしてあくを取りながら煮汁が少なくなるまで煮詰める。

「大村楽食レシピ」募集中!

- ***** 材料(2人分) *****
- ・ダイコン …………… 10cm(約300g)
 - ・豚肉薄切り …… 160g(8枚)
 - ・サラダ油 …………… 小さじ2
 - ・ニンジン …………… 小1本

- A
- ・砂糖 …………… 大さじ1/2
 - ・酒 …………… 大さじ1
 - ・みりん …………… 大さじ1
 - ・濃口しょうゆ …… 大さじ1
 - ・水 …………… 100cc

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。

POINT!
長崎の伝統料理の雰囲気味わいながら、旬の野菜をおいしく食べましょう!



健康おおむら 21 通信

見つめよう女性のがん

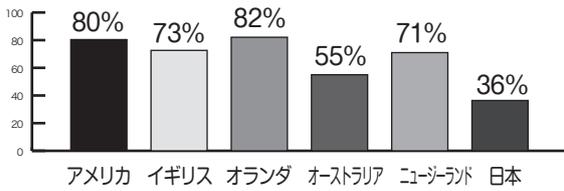
あなたやあなたの大切な人を守るため

欧米諸国では、日本と比べてがん検診の受診率が高く、死亡率が減少傾向にあります。

受けて異常がないことに安心♪
早期に見つかることで治療に前進♪
大切な検診♪

乳がん

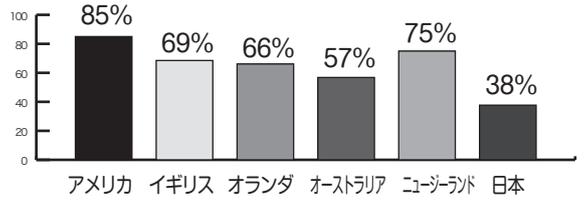
乳がんは日本人女性のがんで一番多く、12人に1人がなるといわれています。早期発見で90%以上は治ります。



【乳がん検診の受診割合国際比較】
OECD Health Data 2013

子宮頸がん

子宮体がんは閉経後に多く見られ、子宮頸がんは20～30代に急増しています。初期にほとんど症状がありません。



【子宮頸がん検診の受診割合国際比較】
OECD Health Data 2013

受けましょうがん検診！確認しましょう自分のからだ！

受診率が50%を越えると、死亡率が減少するといわれています。日本人女性のがん検診の受診率は3～4割台と低く、特に乳がん、子宮頸がんが低いのが現状です。

市が実施しているがん検診は、国保けんこう課へお問い合わせください。

■国保けんこう課(内線140)

突然の胸や背中
の激痛、痛む場所が移動する。急な息切れや呼吸困難。胸が締め付けられる、圧迫されるような痛みが2～3分続く。冷や汗を伴うような強い吐き気がある場合など。

心筋梗塞や大動脈解離の可能性がある場合

顔の半分が動きにくい、しびれる。顔の片方がゆがんで、ろれつが回りにくい。突然の激しい頭痛。手足が突然しびれる。片方の腕や足に力が入らない時など。

脳卒中の可能性がある場合

救急車の適正利用について
県央消防本部管内での救急車の出動件数は10年前と比較して1.2倍に増加しています。また、昨年度の総務省の資料では、救急・救助の約半数が入院を必要としない軽症であったとの報告もあります。救急車の台数には限りがあります。「救える命」のため、また救急医療を安心して利用できるよう、救急車を適正には使用することが望まれます。では、どのような時に救急車を呼ぶとよいのでしょうか。

救急車の適正利用について

大村市民病院 だより



大村市民病院 ☎2161

小児(15歳未満)の場合

成人に比べると症状を正しく表現できない場合や、身体機能の発達が未熟なため、短い時間で命に関わるような場合があります。

- 唇の色が紫色で呼吸が弱い、激しい咳やゼーゼーと呼吸が苦しい。
- 手足が硬直している、頭を痛がつて痙攣がある、頭を強くぶつけたり出血が止まらない、意識がない。
- 激しい下痢や嘔吐で水分や食事が摂れず意識がはっきりしない、激しいお腹の痛みで苦しがり嘔吐が止まらない。

小児から成人にかけて

- 意識がない、またはもうろうとしている時。痙攣が止まらない。
- 大量の出血を伴うけがや広範囲のやけど、食べ物や喉に詰まらせて息が苦しい。
- 変な物を飲み込んで意識がない。
- 強い衝撃を受けた交通事故。
- 水に溺れている。
- 高所から転落した時

これらの場合は、ためらわずに救急車を呼びましょう。救急車を呼ぶべきか判断に困るときは、電話で医療機関の紹介や対処法・応急処置をアドバイスしてくれる相談機関がありますので、あらかじめ連絡先を調べておくことも大切です。「救える命」を救うため、私たちが安心して救急医療を受けるために、救急車を正しく使用しましょう。

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12:00まで 市夜間初期診療センター 内科と小児科の夜間診療 ・診療時間 19:00~22:00(毎日) ・ところ こどもセンター内 ☎ ☎9911	 市立幼稚園開放 各園へお申し込みください。 時間: 10:00~11:30 ※運動会は9:00~ ○プレ幼稚園 園庭とプレイルームを開放します。 親子でお楽しみください。 対象児: 0~5歳児 ■こども政策課 ☎ ☎9100	予防接種を受けましょう 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 予約して受けてください。 大村市ここのとりダイヤル 妊娠・不妊相談を受け付けています。 (専用ダイヤル) ☎ ☎9119 ■こども家庭課 ☎ ☎9100		1	2	3
 4 くすもと内科クリニック [内科] 古賀島町 ☎ ☎8585 おび産婦人科医院 [産婦人科] 本町 ☎ ☎1103 ※子宮がん検診が受診 できます(要予約) えんどう歯科医院 久原2丁目 ☎ ☎3800	5	6	7	8	9	10
 11 小松内科 [消化器科・内科] 上諏訪町 ☎ ☎6000 谷口整形外科 [整形外科/リハビリテーション科] 諏訪1丁目 ☎ ☎6677 まつかわ歯科医院 西大村本町 ☎ ☎3988	 12 ありやま小児科 [小児科] 木場1丁目 ☎ ☎6410 橋口整形外科医院 [整形外科] 竹松本町 ☎ ☎8739 いのうえデンタルクリニック 武部町 ☎ ☎6684	13	14	15	16	17
 18 秋櫻醫院 [内科/リウマチ科] 諏訪2丁目 ☎ ☎9990 篠原皮膚科クリニック [皮膚科/アレルギー科] 上諏訪町 ☎ ☎1677 いちのせ歯科医院 水田町 ☎ ☎6633	 19 3歳以上児のお部屋 10:30~11:30 こどもセンター 後期離乳食試食会(予) 11:00~	 20 プレ幼稚園 ■松原 ☎ ☎8721	 21 3歳児健康診査 ベビー&マタニティー のお部屋(後) 認知症家族の相談会 13:30~15:30 総合福祉センター ■長寿介護課 ☎ ☎7301	 22 1歳6か月児健康診査 親子クッキング(予) 10:00~12:00 こどもセンター	 23 出前子育てつどい 郡コミセン ■にこにこ子育てサロン 古賀島西公民館 ■ライオンキッズ	17 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
 25 吉田内科クリニック [内科/消化器科] 本町 ☎ ☎1177 うえぎ診療内科クリニック [心療内科/神経科/精神科] 坂口町 ☎ ☎6000 大石歯科医院 竹松本町 ☎ ☎8378	 26 ことばと心の相談室(予) 13:00~16:30 こどもセンター	27	 28 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 ■にこにこ子育てサロン	 29 3歳児健康診査	 30 出前子育てつどい 小路口光公民館 ■にこにこ子育てサロン	24 

 **育児相談**
 ※母子手帳をご持参ください。
 ※(予)は予約が必要です。

○ことば(と心)の相談室(予)
 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

○離乳食教室
 対象: (初期)5か月前後
 (後期)10か月前後(予)
 ■こども家庭課 ☎ ☎9100

 **健康診査**
 受付: 13:00~13:20
 場所: こどもセンター

○1歳6か月児健康診査
 対象児: 平成26年3月生まれ
 (1歳7か月~1歳11か月)

○3歳児健康診査
 対象児: 平成24年4月生まれ
 (3歳6か月~3歳11か月)
 ■こども家庭課 ☎ ☎9100

 **子育てつどい** 受付開始: 10月1日(木)

○2歳児・3歳以上児のお部屋: 「運動あそび」
 ○ベビー&マタニティーのお部屋
 対象: 0歳児の親子、妊娠中の人 ところ: こどもセンター
 (前)5か月まで(後)6~11か月まで 時間: 10:00~12:00

○おはなしの会 とき: 10:30~ ところ: 市立図書館

○離乳食試食会(予)
 対象: 9か月~1歳児 ところ: なつみかん 費用: 200円

○親子クッキング(予)
 対象: 3歳児以上 費用: 200円
 ■おもらんど ☎ ☎6111

 **出前子育てつどい**
 時間: 10:00~
 直接お申し込みください

*にこにこ子育てサロン(昊天宮保育園)
 ☎ ☎0922

*わいわいらんど(すずたこども園)
 ☎ ☎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