



予防接種を受けて副作用が生じた人を救済しています

対 平成25年3月31日までに市の助成で下記ワクチンのいずれかを接種した人で、接種後に何らかの症状が生じ、医療機関を受診した人

【対象となるワクチン】

- 子宮頸がんワクチン
- ヒブワクチン
- 小児用肺炎球菌ワクチン

内 接種と症状の関連性が認定されると、医療費・医療手当が支給される場合があります。お心当たりがある人は、至急相談窓口にお問い合わせください。

※請求した日からさかのぼって5年以内に受けた医療に限ります。

【相談窓口】医薬品医療機器総合機構

☎0120(149)931 ☎03(3506)9411

■こども家庭課（内線170）

ひきこもり家族教室

内 基礎知識と対応方法の習得、家族自身の負担軽減

日 1月5日(火)、18日(月)、2月8日(月)、29日(月)

所 県央保健所（諫早市）

対 学校や職場に行かず自宅（家庭）にひきこもっている状態の人を持つ家族

費 無料

手 電話でお申し込みください。

申 問 県央保健所 ☎263306

■国保けんこう課（内線140）

第2次おおむら歯なまるスマイル21計画

を策定しました

本市が総合的な健康づくりに取り組む「第2次健康おおむら21計画」の、歯科に特化した計画を策定しました。

【基本目標】

「ライフステージに応じたお口の健康づくり」市民一人一人が生涯を通じて切れ目のない歯・口腔の健康づくりに取り組むことが大切です。

【計画期間】平成27年度～35年度

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。



■国保けんこう課（内線148）



ママいきいき子育て講座に参加の仲良し親子の皆さん★

Menu

にんじんしりしり



***** 作り方 *****

- ① ニンジンは千切りにする。
- ② 熱したフライパンに、ツナ缶の油を入れ、①のニンジンがしんなりするまで炒める。
- ③ ②にツナを加え、さっと火を通したら、めんつゆ、コショウで味を調える。
- ④ 溶き卵を③に加え、火が通るまでよく炒める。

***** 材料(4人分) *****

- ・黒田五寸人参 …… 2本
- ・めんつゆ …… 小さじ2
- ・ツナ缶 …… 1缶
- ・コショウ …… 少々
- ・卵 …… 1個

■国保けんこう課（内線141）

1月の健康テレホンサービス

☎0120(555)203

月 ご存じですか?胃がんリスク検診(ABC検診)

火 乳がん検診、受けましょう

水 2016年インフルエンザワクチン

木 舌下免疫療法でアレルギー性鼻炎を治す

金 適応障害(ストレスが身体に与える影響について)

土 日 尿道から膿が出る

■県保険医協会 ☎095(825)3829



健康づくり がんばる人 と(ひと)

笑顔で楽しく健康長生き!

上小路公民館で地域の人たちを対象に、きやろっぴー体操やグラウンド・ゴルフなどで健康づくり活動を行っている「悠々会」。今年91歳を迎える神木さんは、この悠々会で元気に活動しています。60歳のときに入会し、現在女性最高齢の会員。みんなに親しまれる人気者です。

「年齢と参加回数は負けんごと。」と話す神木さんは、ほとんど休まずに参加。健康づくり推進員の活動に参加するとスタンプがたまる「大村健康づくりカード」を、5枚も集めました。「何でも手を借りずにやりきることが、私にとって大切です。今の目標は、この先100歳まで続けること。」と、笑顔で話します。

みんなの目標に



神木 ミツノさん



仲間と過ごす時間が大事!



きやろっぴー体操でいきいき元気!

みんなの健康

アトピー性皮膚炎の
「プロアクティブ療法」をご存知ですか

アトピー性皮膚炎は日常の診療においてよく遭遇する病気のひとつです。しかし、未だ明確な原因が解明されておらず、多くの人が悩んでいる病気です。

近年、アトピー性皮膚炎治療の外用剤の使い方について、「プロアクティブ療法」という治療方法が注目されています。これは、皮膚炎が軽快した後もステロイド外用薬などの使用を中止せず、しばらくの間、外用を継続する方法です。それにより、皮膚炎やかゆみが改善した状態を長い間維持でき、さらに症状の「ぶり返し」の頻度や「重症化」が減ることが期待されています。この治療法の根拠として、外用薬の使用により皮膚が軽快して治ったように見えても、目に見えないレベル

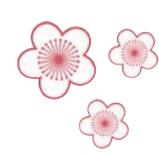
で炎症細胞が残存しており、何らかの刺激で容易に皮膚が悪化することがさまざまな研究データで証明されていることがあげられます。

プロアクティブ療法は、これまでのような「ステロイド外用薬は1日に最低2回はきっちり塗って、良くなったらすぐやめて保湿薬などのスキンケアのみを続けましょう。」という方法ではなく、皮膚が軽快した後は、ステロイド外用の回数を徐々に減らしていき、最終的には週に2〜3回程度の外用をしばらく継続するという方法が一般的です。皮膚炎が良くなっていくにもかかわらず、正常（に見える）皮膚にステロイド外用薬を塗り続けることに不安を抱くのはもちろんで、そのような心理的な抵抗感がこれまでこの治療法が広く行われてこなかった最大の理由です。しかし、この療法により、症状が落ち着き最終的にはステロイド外用薬そのものが不要でなくなったという例も多くなっています。



上田 厚登 院長

アトピー性皮膚炎は慢性疾患ですが、適切な治療をきちんと受ければ、いずれ治ったと同様の状態になることが期待できます。アトピー性皮膚炎でお悩みの人は、かかりつけ医もしくは皮膚科専門医へご相談ください。

日	月	火	水	木	金	土
<p> 休日在宅番医</p> <p>診療時間:9:00~18:00 ※歯科は12:00まで</p> <p>市夜間初期診療センター</p> <p>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</p>	<p> 育児相談</p> <p>※母子手帳をご持参ください。 ※☎は予約が必要です。</p> <p>○ことば(と心の相談室)☎ 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</p> <p>○離乳食教室 対象:(初期)5か月前後 (後期)10か月前後☎ ■こども家庭課 ☎9100</p>	<p>予防接種を受けましょう</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予約して受けてください。</p> <p>大村市こうのとりのダイヤル</p> <p>妊娠・不妊相談を受け付けています。 (専用ダイヤル) ☎9119</p> <p>■こども家庭課 ☎9100</p>	<p> 1</p> <p>みやしたリウマチ・内科クリニック [リウマチ科・内科] 幸町 ☎475555</p> <p>山道医院 [外科・肛門科] 桜馬場2丁目 ☎32305</p>	<p> 2</p> <p>中牟田消化器内科クリニック [内科・消化器内科] 植松3丁目 ☎47000</p> <p>たしろ医院 [外科・内科] 大川田町 ☎28686</p> <p>岡歯科医院 東三城町 ☎45277</p>		
<p> 3</p> <p>たなかみのるクリニック [内科・消化器内科] 宮小路3丁目 ☎476677</p> <p>上田皮膚科 [皮膚科] 小路口町 ☎476707</p> <p>いのうデンタルクリニック 武部町 ☎56684</p>	<p>4</p> 	<p>5</p> 	<p>6</p> 	<p>7</p>	<p>8</p> <p> 初期離乳食教室 受付9:50~10:00 こどもセンター</p> <p> 出前子育てつどい 竹松住民センター ■にこにこ子育てサロン 古賀島西公民館 ■ライオンキッズ</p>	<p>9</p> <p>ふれあい健康講座 13:00~14:00 市民病院 「薬についての知識(かかりつけ薬局とおくすりとのつきあい方)」 ■市民病院 ☎2161</p>
<p> 10</p> <p>さわ小児科 [小児科] 富の原2丁目 ☎562288</p> <p>後藤産婦人科 [産婦人科] 西大村本町 ☎28123 ※子宮がん検診が受診できます(要予約)</p> <p>鳥越歯科 本町 ☎2992</p>	<p> 11</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 ☎545000</p> <p>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 ☎49770</p> <p>なかむら歯科 協和町 ☎51718</p>	<p>12</p> <p> プレ幼稚園 ■福重 ☎58741</p>	<p>13</p> <p> 乳幼児すくすく健康相談 受付 13:30~15:00 郡コミセン</p> <p> おはなしの会</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>14</p> <p> プレ幼稚園 ■大村 ☎2549</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>15</p> <p> ことばの相談室☎ 13:30~16:30 こどもセンター</p> <p> 出前子育てつどい 郡コミセン ■にこにこ子育てサロン 木場公民館 ■ひまわりキッズ</p>	<p>16</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</p>
<p> 17</p> <p>むたクリニック [外科・整形外科・消化器科] 古町2丁目 ☎24501</p> <p>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 ☎46677</p> <p>なりすえ歯科医院 池田1丁目 ☎548080</p>	<p>18</p> <p> 2歳児のお部屋 「作って遊ぼう」 10:30~11:30 こどもセンター</p> <p> ことばの相談室☎ 13:00~16:30 こどもセンター</p>	<p>19</p> <p> プレ幼稚園 ■松原 ☎58721</p> <p> 幼児食試食会☎ 11:00~、なつみかん</p>	<p>20</p> <p> プレ幼稚園 ■西大村 ☎4502</p> <p> 3歳児健康診査</p> <p> ベビー&マタニティのお部屋(前) 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</p>	<p>21</p> <p> 後期離乳食教室☎ 受付10:20~10:30 こどもセンター</p> <p> 1歳6か月健康診査</p> <p> 出前子育てつどい 池田公民館 ■ライオンキッズ</p>	<p>22</p> <p> 出前子育てつどい 郡コミセン ■にこにこ子育てサロン</p>	<p>23</p>
<p> 24</p> <p>みね内科クリニック [内科・呼吸器科] 富の原1丁目 ☎55070</p> <p>篠原皮膚科クリニック [皮膚科・アレルギー科] 上諏訪町 ☎1677</p> <p>さくらデンタルクリニック 古賀島町 ☎45555</p>	<p>25</p> <p> 3歳児のお部屋 「作って遊ぼう」 10:30~11:30 こどもセンター</p> <p> ことばと心の相談室☎ 13:00~16:30 こどもセンター</p>	<p>26</p>	<p>27</p> <p> 1歳6か月健康診査</p> <p> ベビー&マタニティのお部屋(後)</p> <p> 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</p>	<p>28</p> <p> 3歳児健康診査</p>	<p>29</p> <p> 出前子育てつどい 小路光公民館 ■にこにこ子育てサロン 古賀島西公民館 ■ライオンキッズ</p>	<p>30</p> 
<p> 31</p> <p>出口小児科医院 [小児科] 諏訪3丁目 ☎2252</p> <p>平松整形外科医院 [整形外科] 富の原2丁目 ☎24422</p> <p>橋口歯科医院 竹松本町 ☎55095</p>	<p> 健康診査</p> <p>受付:13:00~13:20 場所:こどもセンター</p> <p>○1歳6か月健康診査 対象児:平成26年6月生まれ (1歳7か月~1歳11か月)</p> <p>○3歳児健康診査 対象児:平成24年7月生まれ (3歳6か月~3歳11か月)</p> <p>■こども家庭課 ☎9100</p>	<p> 子育てつどい</p> <p>受付開始:1月4日(月)</p> <p>○幼児食試食会☎ 対象:1歳以上 費用:200円 ■なつみかん(放虎原こども園) ☎3564</p> <p>○ベビー&マタニティのお部屋 とき:10:00~ ところ:こどもセンター 対象:0歳児の親子、妊娠中の人 (前)5か月まで (後)6~11か月まで</p> <p>○おはなしの会 とき:10:30~ ところ:市立図書館 ■おむらんど ☎476111</p>	<p> 市立幼稚園開放</p> <p>各園へお申し込みください。 時間:10:00~11:30</p> <p>○プレ幼稚園 園児といっしょに遊びます。 親子でお楽しみください。 対象児:3~5歳児</p> <p>■こども政策課 ☎9100</p>	<p> 出前子育てつどい</p> <p>時間:10:00~ 直接お申し込みください</p> <p>*にこにこ子育てサロン(吳天宮保育園) ☎50922</p> <p>*わいわいらんど(すずたこども園) ☎45388</p> <p>*ライオンキッズ(植松保育園) ☎545056</p> <p>*ひまわりキッズ(ひまわり認定こども園) ☎59420</p>		