



こども未来館講習会参加者募集

「パパと一緒にベビーマッサージ」

- 日 2月14日(日)、午前10時30分～正午
 所 プラザおおむら
 対 市内在住の生後3か月～6か月の赤ちゃんと保護者
 内 ベビーマッサージ、子育て交流カフェタイム
 持 バスタオル 定 8組(先着順)
 手 電話、または直接おおむらんどへお申し込みください。
 期 2月1日(月)～

「子育て支援サポーター講習会」

- 日 3月4日(金)、午後1時30分～3時
 所 プラザおおむら
 対 市内在住の子育て支援に関心がある人で、講習後登録し有償のボランティア活動ができる人
 手 電話でお申し込みください。
 期 2月25日(木)

■こども未来館(おおむらんど) ☎476111

肺炎球菌ワクチンの接種はお済みですか

- 内 市では、肺炎球菌感染症予防接種の費用を助成しています。助成対象者は年度ごとに変ります。今年度の対象者は、**3月31日までに**接種してください。
 対 市に住民登録している人で平成27年度に、65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳になる人
 ※事前に指定医療機関に予約(助成額4,000円)

■国保けんこう課(内線152)

平成28年度 放課後児童クラブの入所説明会が開催されます

◆各クラブへお問い合わせください

ク ラ ブ 名	電 話	学 校 区	と き
い ち ご	☎555891	松 原	2月27日(土) 10:30
福 重	☎562563	福 重	2月28日(日) 10:00
く さ ぶ え	☎551582	富 の 原	
ほ う こ	☎522194	放 虎 原	
ら っ こ	☎500428		
こ と ら	☎500535		
さくらんぼ	☎523339	中 央	
ぶ ど う	☎547727		
三 城	☎520533	三 城	
三 城 第 二	☎502323		
鈴 っ 子	☎542800	鈴 田	3月19日(土) 12:30
妙 宣 寺	☎550703	福 重	2月20日(土) 19:00
ゆ り か ご	☎535791	旭 が 丘	3月11日(金) 18:30

◆随時受け付けています

ク ラ ブ 名	電 話	学 校 区
と ま と	☎546438	大 村
プ チ と ま と	☎541498	
西大村遊学館	☎527714	西 大 村
お ひ さ ま	☎536871	旭 が 丘
うきうき青空	☎526422	
た け ま つ	☎555575	竹 松
た ん ぼ ぼ	☎559382	富 の 原
二 丁 目	☎553357	

※西大村遊学館は2月から受け付け

■こども政策課 ☎549100



大村
楽食レシピ
vol. 50

Menu

「にんじんお焼き」

チーズを加えることでニンジン独特の臭みが消え、おいしく食べられます。おやつにどうぞ！



材料(2人分)

- ・ニンジン 1本
 ・ピザ用チーズ 50g
 ・片栗粉 大さじ2
 ・オリーブオイル 大さじ1

作り方

- ① ニンジン is 適当な大きさに切り、加熱し(ゆでるか電子レンジ)やわらかくする。
- ② 熱いうちにマッシャーやすりこぎでつぶし、チーズを混ぜる。よく混ぜたら片栗粉を混ぜる。
- ③ フライパンに油を熱し、丸く形を整えた②を両面焼き、盛り付ける。

■国保けんこう課(内線141)

2月の健康テレホンサービス

☎0120(555)203

- 月 胸やけ
 火 杖の選び方
 水 百日咳
 木 疲れ目
 金 高血圧の方の歯科受診の注意
 土 産婦人科の児童虐待ゼロプロジェクト
 日 県保険医協会 ☎095(825)3829



健康おおむら 21 通信

寒い日は**血圧上昇**にご用心!

寒いとき、思わず身体を縮めてしまいますよね。これは、体外に熱を放出するのを防ごうとする身体の反応です。血管も同じで、寒くなるとキュッと縮みます。縮んで血管の内径が狭くなることで、血圧が上がってしまいます。

◎ 血圧が高くなるとどんな影響があるの?

血圧が高い状態が続くと、血管の内側が傷つきもろくなります。その状態から、寒さが加わり急激に血圧が上がることで、血管が破れたり(=出血)、詰まったり(=梗塞)してしまいます。冬場に脳出血や心筋梗塞などの発症件数が増えるのも、そのためです。

◎ 普段からの対策が大切です!

寒い所へ移動するときは、暖かい格好をしたり、脱衣所やトイレなどを前もって暖かくしておくなどの対策をしましょう。また、普段から運動や食事に気をつけるなど、血圧を正常範囲内に保ち血管が傷みにくい状態にしておくことが大切です。

血圧の
寒さ対策
しっかりと!



データ

市では、虚血性心疾患や脳血管疾患で治療中の人がどんな基礎疾患を持っているかを調べてみたところ、どちらの場合も高血圧症が多いことがわかりました。

基礎疾患の重なり		虚血性心疾患 ・狭心症 ・心筋梗塞 など	脳血管疾患 ・脳出血 ・脳梗塞 など
	高血圧症	80.2%	75.7%
	糖尿病	50.1%	41.3%
	脂質異常症	63.1%	59.2%

平成25年度国保加入者データより

■ 国保けんこう課 (内線148)

大村 市民病院 だより



大村市民病院 ☎2161

◇ ロコモを知って予防しよう

ロコモって何?

ロコモ(ロコモティブシンドローム、運動器症候群)とは、運動器の障害で移動能力の低下をきたし要介護になるリスクが高い状態のことです。わかりやすくいえば、足腰が弱って自分で歩けない状態のことです。運動器とは骨や関節、筋肉、神経など、体を動かすことに関係する組織をまとめた表現です。運動器の重要性を啓発するために、日本整形外科学会が2007年に提唱した新しい概念です。

今、なぜロコモ?

日本は、世界一の長寿社会で、平均寿命は男性81歳、女性87歳です。しかし、自立して過ごせる期間を示す健康寿命は男性71歳、女性76歳で、男女ともおよそ10年は介護を要するなど、日常生活に何らかの支障をきたす状態であるといえます。現在、日本は25%が65歳以上という超高齢社会であり、お互いに支えあうためにも寝たきりにならず健康寿命を延ばすことが大切です。

ロコモをチェックしてみましょう

次のロコモチェックを確認してみましょう。

- ① 家の中でつまずいたりすべたりする。
 - ② 片脚立ちで靴下がはけない。
 - ③ 階段を上るのに手すりが必要。
 - ④ 2 kg程度の買い物を持ち帰るのが困難。
 - ⑤ 家のやや重い仕事が困難。
 - ⑥ 横断歩道を青信号で渡りきれない。
 - ⑦ 15分くらい続けて歩けない。
- これらのうち二つでもあてはまればロコモの心配があります。

ロコモ予防運動!

片脚立ちとスクワット(膝の屈伸運動、しゃがみこみ運動)が、ロコモ予防に効果的です。まずは、右脚だけで1分間片脚立ちしましょう。バランスを崩して転倒しないよう、支えがある所で行ってください。次に、左脚だけで1分間片脚立ちします。さらに、スクワットを5回します。この運動を朝、昼、晩と1日3回行いましょう。家事や炊事の間、テレビを見ながらでも構いません。毎日続けることが大切です。ウォーキング、ランニング、水泳などお好みの運動もおすすめです。また、普段からなるべく歩いたり、エレベーターではなく階段を利用したりするなどの運動習慣を身につけることが大切です。

ロコモを予防し、いつまでも自分らしく明るく元気に過ごしましょう!

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		2 	3  3歳児健康診査	4  1歳6か月児健康診査	5  離乳食教室 ㊦ 受付9:50～10:00  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	6 ふれあい健康講座 13:00～14:00 大村市民病院 「きこえ、補聴器と耳鳴りについて」 ■市民病院 ☎2161
7 中田外科胃腸科 [外科・胃腸科] 古賀島町 ☎40083 よしだレディースクリニック [産科・婦人科] 富の原2丁目 ☎2227 ※子宮がん検診が受診できます(要予約) 俣野まさと歯科診療所 大川田町 ☎4433	8  ことばの相談室 ㊦ 13:00～16:30 こどもセンター	9  離乳食試食会 11:00～㊦ なつみかん	10  乳幼児すくすく健康相談 (4～6か月児) 9:30～ (7～9か月児) 13:30～ こどもセンター  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  おはなしの会	11 おおつか内科医院 [内科・呼吸器科] 西三城町 ☎8080 前田ひふ科アレルギー科 [皮膚科・アレルギー科] 西大村本町 ☎1112 またの歯科医院 竹松本町 ☎8261	12  出前子育てつどい 郡コミセン ■にこにこ子育てサロン	13 
14 川本内科医院 [内科] 久原2丁目 ☎45675 計屋泌尿器科 [泌尿器科] 乾馬場町 ☎9496 井上歯科医院 宮小路1丁目 ☎7462	15  1歳児のお部屋 「ふれあい遊び」 10:30～11:30 こどもセンター 献血車巡回 9:30～11:00、12:30～16:00 市役所前 ■国保けんこう課(内線152)	16  プレ幼稚園 ■松原 ☎8721	17  1歳6か月児健康診査  離乳食教室 ㊦ ㊦ 受付10:20～10:30  ベビー&マタニティのお部屋 ㊦ 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	18  3歳児健康診査  プレ幼稚園 ■福重 ☎8741  出前子育てつどい さつき台公民館 ■わいわいらんど 池田公民館 ■ライオンキッズ	19  出前子育てつどい 郡コミセン ■にこにこ子育てサロン  幼児食試食会 11:00～㊦ なつみかん	20 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
21 須田小児科医院 [小児科] 植松3丁目 ☎7200 みね眼科 [眼科] 東本町 ☎3011 南野歯科クリニック 乾馬場町 ☎8718	22  ことばと心の相談室 ㊦ 13:00～16:30 こどもセンター	23  プレ幼稚園 ■西大村 ☎4502	24  3歳児健康診査  ベビー&マタニティのお部屋 ㊦  プレ幼稚園 ■大村 ☎2549  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	25  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	26  出前子育てつどい 小路口公民館 ■にこにこ子育てサロン 古賀島西公民館 ■ライオンキッズ	27
28 南野クリニック [内科・消化器科] 乾馬場町 ☎2233 上田記念クリニック [外科・消化器科] 諏訪1丁目 ☎6886 南原歯科医院 皆同町 ☎1120	29	 プレ幼稚園 市立幼稚園開放 対象 0～5歳児 時間 10:00～11:30 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。お申し込みは各園へ。 ■こども政策課 ☎9100	 出前子育てつどい 時間 10:00～ ※直接申し込み ※にこにこ子育てサロン(昊天宮保育園) ☎90922 ※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	 出前子育てつどい 時間 10:00～ ※直接申し込み ※にこにこ子育てサロン(昊天宮保育園) ☎90922 ※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	予防接種を受けましょう お子さんの体調の良いときに、指定医療機関を予約して受けてください。 大村市こうのとりのダイヤル 妊娠・不妊・不育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	

 **育児相談**
持参 母子手帳 ※㊦は要予約
▶ことば(と心)の相談室 ㊦
対象 言葉の発達などが気になる就学前のお子さんや、育児でお悩みの母親
▶離乳食教室
対象 ㊦5か月前後 ㊦10か月前後
場所 こどもセンター
 ■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 平成26年7月生まれ(1歳7か月～1歳11か月)
▶3歳児健康診査
対象 平成24年8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**
申込 2月1日(月)～※㊦は要予約
▶ベビー&マタニティのお部屋
対象 0歳児の親子、妊娠中の人
前 5か月前まで **後** 6～11か月まで
時間 10:00～ **場所** こどもセンター
▶おはなしの会
時間 10:30～ **場所** 市立図書館

▶離乳食試食会 ㊦
対象 9か月まで **費用** 200円
申込 なつみかん(放虎原こども園) ☎3564
▶幼児食試食会 ㊦
対象 1歳以上 **費用** 200円
申込 なつみかん(放虎原こども園) ☎3564
▶親子クッキング ㊦
対象 3歳以上 **費用** 200円
 ■こども政策課 ☎9100