

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25日～31日は「肝臓週間」です。B型・C型肝炎ウイルスの感染経路はさまざまです。市内の指定医療機関では、肝炎ウイルス検査を受けることができます。この機会に感染の有無を調べましょう。

対象：市内在住の40歳以上の人で、一度も肝炎ウイルス検査を受けたことがない人

💰 300円～500円

🗨️ 国保けんこう課 (内線145)

お悩みの人はご相談ください

こころの健康、児童・思春期の問題行動、ひきこもり、認知症などでお悩みの人は、ご相談ください。

📍 県央保健所 💰 無料 📞 電話でお申し込みください。

●精神科医師の専門相談

毎月	時間
第1水曜日、第2火曜日、 第3金曜日、第4月曜日	午後2時～4時30分

思春期相談…偶数月の第3木曜日、午後3時30分～5時30分

●保健師などの相談(随時受付)

月～金曜日、午前9時～午後5時30分

🗨️ 県央保健所 ☎️ 263306

食中毒に注意しましょう

食中毒は飲食店だけでなく、家庭でも発生しています。正しい知識と適切な対応で、家族の健康を守りましょう。

○食中毒予防3原則

①つけない ②増やさない ③殺菌する

🗨️ 県央保健所 ☎️ 263306

献血にご協力ください

7月は、「愛の血液助け合い運動」月間です。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。一人一人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)



日本脳炎に注意しましょう



○日本脳炎とは

日本脳炎は、蚊(コガタアカイエカ)が運ぶウイルスによっておこる感染症で、日本では7月から9月に患者が発生します。感染した場合、約7日～15日の潜伏期間後に急性脳炎を起こします。

○日本脳炎予防接種

ワクチンを接種することで日本脳炎にかかるリスクを減らすことができます。

対象：市内に住所を有し、下記の年齢に該当する人

📍 指定医療機関

※「広報おおむら5月号」や市ホームページに掲載しています。

🕒 通年実施 💰 無料(法定回数を接種済の人は有料)

対象年齢(適齢)	回数・間隔
1期初回 生後6か月～7歳6か月の前日(3歳)	6日から28日までの間隔で2回
1期追加 生後6か月～7歳6か月の前日(4歳)	初回終了後おおむね1年おいて1回
2期 9歳～13歳の誕生日の前日(9歳)	1回

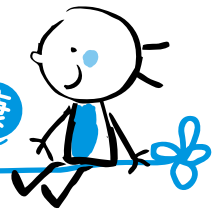
※特例対象や接種履歴が分からない人はお問い合わせください。

🗨️ こども家庭課 ☎️ 549100

7月の健康テレホンサービス ☎️0120(555)203

📅 月 心不全	📅 木 扁桃腺と腎疾患
📅 火 やけど	📅 金 働く人のメンタルヘルスチェック
📅 水 子どもの腹痛	📅 土日 膀胱がん

🗨️ 県保険医協会 ☎️ 095(825)3829



健康づくり がんばる人 と(ひと)



うらかわ
浦川 キミ子さん

楽しく学ぶことでお口の改善

「調味料を使う量が極端に減り、だしなどでうま味を工夫して楽しめるようになりました。」と語ってくれたのは、市が主催する「食へ方選の方教室」に通う浦川キミ子さん。特定健診の結果が年々悪化していることを市へ相談したところ、この教室を勧められ、通い始めました。

果物が大好きな浦川さんは、体に良いと思ってよく食べていました。しかし、その果物が血糖値などの数値を高めていると知り、驚きました。「教室に通うようになって、1日に必要な栄養で足りないものや、摂りすぎているものが分かるようになりました。以前は、ドレッシングなどの調味料をいつもかけていましたが、今では素材そのものの味を楽しむようになっただんですよ。」と浦川さん。血糖値や血圧なども改善され、基準値よりも良い結果が出ています。

気軽に参加して仲間づくり

浦川さんが通う教室では、みんな楽しそうに講座を受けています。同年代の人が多く、仲間もたくさんできたそうです。「はじめは、健康を改善するために通っていましたが、今では気軽に参加しています。仲間と楽しみながら学んでいるのが、健康につながる新たな発見があり、とってもプラスになりました。」と、とってもいい笑顔で話してくれました。

楽しく料理して
みんなで健康に♪



みんなの健康

アンチエイジング(抗加齢)

皆さんは、アンチエイジング(抗加齢)という言葉をご存じでしょうか。元気で長寿を享受する事を意味します。

日本は、超高齢社会を前に介護保険制度を新設、更に後期高齢者医療システムの導入などを行いました。これらは、高齢者の疾病治療を中心とする医療保険制度では、経済的に日本の医療保険制度および介護保険制度をも破綻するとの考えを示しています。特に、認知症高齢者は、2012年で462万人、2025年には700万人と推計されており、その国家戦略が早急に必要となつていきます。これが、地域の中で認知症高齢者を看っていくという施策となつていけるのです。




さくらクリニック
石田 賢二 先生

加齢による単なる物忘れと認知症とは違いますが、原因は共に脳の老化なのです。

それでは、脳を若々しく保つにはどういった生活習慣が必要なのでしょう。私の知り合いに93歳のお茶の先生がおられますが、今も毎日、お化粧し着物を召されて、お弟子さんに稽古をつけられています。お茶を楽しみ、会話を楽しみ、時にはお酒も楽しんでいます。

先日、脳科学者の茂木健一先生とお話する機会があり、「脳にとつて最高のアンチエイジングとは？」とお聞きしたところ、「自分の身の丈にあった『幸せ』を感じ、人との『絆』をもち、色んなことに『挑戦』して、脳が喜ぶ『ドーパミン』を放出させることですよ。」とおっしゃいました。まさに、このお茶の先生の生き方そのものです。

私も自分なりのアンチエイジングをして、ピンピンコロリと逝きたいものです。皆さんは、いかがでしょうか？

日	月	火	水	木	金	土
<p>休日在宅当番医</p> <p>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 ☎9911</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か月児健康診査 対象 平成26年12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 平成25年1月生まれ (3歳6か月~3歳11か月) ■こども家庭課 ☎9100</p>	<p>育児相談</p> <p>持参 母子手帳 ※☎は要予約</p> <p>▶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</p> <p>▶離乳食教室 対象 初5か月前後 後☎10か月前後 場所 こどもセンター ■こども家庭課 ☎9100</p>	<p>1</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</p> <p>離乳食教室 初 受付9:50~10:00</p> <p>プレ幼稚園 ■大村幼稚園 ☎2549</p>	<p>2</p> <p>ふれあい健康講座 13:00~14:00 市民病院 「ごはんの話 ~毎日おいしくご飯を 食べていますか?~」 ■市民病院 ☎2161</p>		
<p>3</p> <p>みやたリウマチ内科クリニック [リウマチ科・内科] 幸町 ☎475555</p> <p>大村中央産婦人科 [産婦人科] 水主町2丁目 ☎3850 ※子宮がん検診が受診 できます(要予約)</p> <p>蔵田歯科医院 原口町 ☎3565</p>	<p>4</p> <p>ことばの相談室 ☎ 13:00~16:30 こどもセンター</p> <p>1歳児のお部屋 「ふれあい遊び・交流会」 10:30~11:30 こどもセンター</p>	<p>5</p> <p>認知症サロン 11:00~15:00</p>	<p>6</p> <p>1歳6か月児健康診査</p> <p>ベビー&マタニティのお部屋(前) 「ベビーマッサージ」</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>7</p> <p>3歳児健康診査</p> <p>プレ幼稚園 ■福重幼稚園 ☎8741</p>	<p>8</p> <p>離乳食教室(後) ☎ 受付10:20~10:30</p> <p>出前子育てつどい 古賀島西公民館 ■ライオンキッズ</p> <p>英語で遊ぼう 10:30~11:30 2か月~11か月児 こどもセンター</p> 	
<p>10</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 ☎6677</p> <p>たしる医院 [外科・内科] 大川田町 ☎8686</p> <p>坂口歯科医院 古賀島町 ☎0477</p>	<p>11</p> <p>ことばの相談室 ☎ 13:00~16:30 こどもセンター</p> 	<p>12</p> <p>認知症サロン 11:00~15:00</p>	<p>13</p> <p>乳幼児すくすく健康相談 13:30~15:00 (4か月ごろ~就学前の親子) 郡コミセン</p> <p>おはなしの会</p> <p>プレ幼稚園 ■西大村幼稚園 ☎4502</p>	<p>14</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>3歳児健康診査</p>	<p>15</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 ■障がい福祉課 ☎7306</p>
<p>17</p> <p>くしま記念クリニック [内科] 玖島2丁目 ☎1256</p> <p>下山耳鼻咽喉科医院 [耳鼻咽喉科] 原口町 ☎0648</p> <p>貞松歯科医院 坂口町 ☎7808</p>	<p>18</p> <p>山下外科医院 [消化器内科・外科] 西三城町 ☎7122</p> <p>いわさき眼科医院 [眼科] 本町 ☎3435</p> <p>すみ歯科医院 上諏訪町 ☎5808</p>	<p>19</p> <p>認知症サロン 11:00~15:00</p> <p>プレ幼稚園 ■松原幼稚園 ☎8721</p> <p>認知症家族の相談会 13:30~15:30 おおむら桜(旧浜屋2階) ■長寿介護課 ☎7308</p>	<p>20</p> <p>ベビー&マタニティのお部屋(後) 「ベビーヨガ」</p> <p>認知症家族の相談会 13:30~15:30 おおむら桜(旧浜屋2階) ■長寿介護課 ☎7308</p>	<p>21</p> <p>親子クッキング ☎ 10:00~12:00 こどもセンター</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 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</p>	<p>23</p> 
<p>24</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 ☎7000</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 ☎6677</p> <p>大道寺歯科医院 東三城町 ☎2667</p>	<p>25</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>認知症サロン 11:00~15:00</p> <p>認知症サロン 場所 おおむら桜(旧浜屋2階) ■総合福祉センター ☎1351</p>	<p>27</p> <p>出前子育てつどい 昊天宮保育園 ■にこにこ子育てサロン</p> <p>3歳児健康診査</p>	<p>28</p> <p>1歳6か月児健康診査</p>	<p>29</p> <p>出前子育てつどい 昊天宮保育園 ■にこにこ子育てサロン</p> <p>市立幼稚園公開 各園へお申し込みください。 ●プレ幼稚園 園児と一緒に遊びます。親子でお楽しみください 対象 3~5歳児 時間 10:00~11:30 ■こども政策課 ☎9100</p>	
<p>31</p> <p>中村医院 [内科・小児科] 東本町 ☎2733</p> <p>篠原皮ふ科クリニック [皮膚科・アレルギー科] 上諏訪町 ☎1677</p> <p>歯科大道寺クリニック 池田新町 ☎2834</p>	<p>予防接種を受けましょう</p> <p>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。</p> <p>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</p>	<p>出前子育てつどい 時間 10:00~ ※直接申し込み</p> <p>*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) ☎495388 *ライオンキッズ (植松保育園) ☎45056 *ひまわりキッズ (ひまわり認定こども園) ☎9420</p>	<p>子育てつどい 申込 7月1日(金)~ ※☎は要予約</p> <p>▶ベビー&マタニティのお部屋 対象 2か月~11か月 前 2か月~6か月まで 後 7か月~11か月まで 時間 10:00~ 場所 こどもセンター</p>	<p>おはなしの会 時間 10:30~ 場所 市立図書館</p> <p>▶親子クッキング ☎ 対象 3歳以上児 定員 8組(先着順) 費用 200円 ■こども政策課 ☎9100</p>		