

# 健康づくり がんばる人 と(ひと)



森山 恵美さん

体を動かすことも動く

健康運動指導士として活躍する森山さんは、公民館などで50歳から80歳まで幅広い年代の人たちに指導しています。森山さんはとても研究熱心。教室では体力レベルに合わせて、立って行う運動やイスを使った運動、簡単なダンス、今話題の脳トレなどを取り入れています。

楽しく参加できる運動教室

運動の指導に興味を持ったのは、介護福祉士として働いていた時に、レクリエーションなどで運動する高齢者の皆さんが、ベッドで横になっている時と違って、いきいきとした表情をしているのを見たのがきっかけ。それから、心と体を元気にする活動に携わるようになったのです。

「皆さんに健康になってほしい」と言いながら、実は私も皆さんからパワーをもらっています。みんな笑顔でいい汗流そう♪

なで一緒に、笑って体を動かして、最後に「楽しかった！気持ちよかった！」と言ってもらえるのが一番うれしい。」と、森さんの教室は笑顔であふれています。

「年齢とともに体力が落ちると、気持ちも落ちてしまいます。だから二歩踏み出して運動教室にも参加してほしい。そして、楽しいと思ってもらい、運動を続けるきっかけになればうれしい。」と森山さん。健康づくりの第一歩を踏み出してみませんか。

特定健診後の運動教室



特定健診後の運動教室

# みんなの健康

目は口ほどものをいい

二ホンザルは、人と目が合うと怒り、攻撃してきますが、ゴリラと人との間には、「目と目で語り合う」という関係が成立するといわれています。目は感覚器として機能するだけでなく、顔の印象にもかかわり、また感情が現れるために、人の内面を映し出すこともあります。

本来、近視や遠視、乱視の矯正に用いるコンタクトレンズが、美容的な目的で使用されることが多くなったのも、目に対する高い関心によるものでしょう。眼鏡をかけるのは憂うつであるとか、外見的、審美的な理由から、眼鏡が嫌われることもあります。

特に若い女性は、瞳の色を変えたという目的から、虹彩付きのカラーコンタクトレンズを希望し、瞳を大きく見せたいという目的から、環状着色コンタクトレンズを希望します。カラーコンタクトレンズはおしゃれの一つとして楽しめ、市場で簡単に手に入るようになってきました。

しかし、コンタクトレンズは、心臓のペースメーカーと同じ「高度管理医療機器」である事はあまり知られていません。コンタクトレンズも眼鏡と同じように眼鏡店やコンタクトレンズ販売店へ行くものと思われている場合も多いようです。

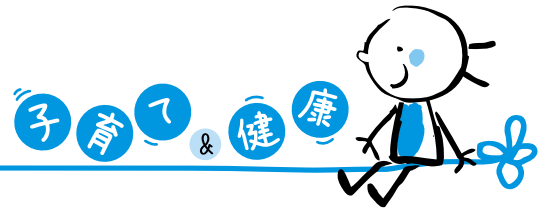
コンタクトレンズは眼科への受診が義務付けられています。安全に快適に使用するために、眼科で処方してもらい、定期検査だけでなく、何か変化があれば受診されることをお勧めします。



いわさき眼科  
岩崎 むつよ 先生



- 🕒 日時
- 📍 場所
- 👤 対象・定員
- 📅 期間
- 👜 持参品
- 💰 料金
- 📄 申し込み
- 🔒 締め切り
- 🗨️ 問い合わせ
- ☎️ 電話番号
- 📠 ファクス
- ✉️ メール
- 🌐 URL



## 9月24日～30日は「結核予防週間」です

結核は昔の病気ではありません！  
早期発見が適切な治療につながります。結核の初期症状は、風邪によく似ています。そのような症状が続けば、早めに医療機関を受診しましょう。

🗨️ 国保けんこう課(内線152)

## 平成29年度私立幼稚園・こども園園児募集

👤 平成23年4月2日～平成26年4月1日生まれの幼児  
願書配布：9月1日(木)～  
※願書受付など詳しくは、各園にお問い合わせください。

	園名	住所	電話番号
幼稚園	大村聖母幼稚園	植松2丁目	☎️ 522048
	長崎星美幼稚園	水主町2丁目	☎️ 522473
	向陽幼稚園	西三城町	☎️ 536262
認定こども園(1号認定)	かめりあこども園	富の原2丁目	☎️ 558301
	昊天宮保育園	竹松町	☎️ 550922
	すずたこども園	大里町	☎️ 542800
	たんぼぼ園	富の原2丁目	☎️ 553357
	ひまわり	木場1丁目	☎️ 539420
	わんぱくはうす	赤佐古町	☎️ 548862
	フォルテ	寿古町	☎️ 476180

🗨️ こども政策課 ☎️ 549100

## 集団胃がん検診受診者募集

👤 40歳以上の市民(各45人) 💰 700円  
🗨️ 電話でお申し込みください。

受付時間：いずれも午前9時～10時

9月	ところ	9月	ところ
20日(火)	シーハットおおむら	27日(火)	シーハットおおむら
21日(水)		28日(水)	
23日(金)	竹松住民センター	29日(木)	溝陸公民館
26日(月)	シーハットおおむら		

🗨️ 国保けんこう課(内線145)

## 9月の健康テレホンサービス ☎️ 0120(555)203

- 📅 「脱水症」にならないために
- 📅 ぜんそくに伴う鼻の病
- 📅 疲労骨折
- 📅 歯のホワイトニングについて
- 📅 子どもの咳
- 📅 包莖～おちんちんの皮がむけない

🗨️ 県保険医協会 ☎️ 095(825)3829

## 救急医療の適正受診にご協力ください

救急医療を本当に必要としている人が安心して医療を受けられるよう、普段から次のことを心掛けましょう。

- ①「かかりつけ医」を持ちましょう
- ②できるだけ診療時間内に受診しましょう
- ③夜間は「夜間初期診療センター」を受診しましょう
- ④休日は「在宅当番医」を受診しましょう
- ⑤救急車は適切に利用しましょう

🗨️ 夜間初期診療センター(こどもセンター内) ☎️ 549911

## 集団健康診査受診者募集

- 👤 ◎特定健康診査  
40～74歳の大村市国民健康保険被保険者  
※特定健康診査受診券と保険証が必要です。  
※社会保険や共済保険などの被扶養者も申し込みが必要です。
- ◎後期高齢者健康診査  
75歳以上の後期高齢者医療被保険者  
※一定の障害がある人は、65歳以上。  
※保険証が必要です。  
午前・午後各60人(先着順)
- 💰 特定健診(500円)、肝炎ウイルス検査(300円)  
肺がん検診(150円)、大腸がん検診(150円)  
ピロリ菌検査(200円)、後期高齢者健診(無料)
- 🗨️ 電話でお申し込みください。

とき	受付時間	ところ
9月12日(月)	9:00～10:30	シーハットおおむら
	13:00～14:30	
	17:00～19:00	
13日(火)	9:00～10:30	シーハットおおむら
	13:00～14:30	
14日(水)	9:00～10:30	竹松住民センター
	13:00～14:30	

🗨️ 国保けんこう課(内線145)

## パパと一緒にベビーマッサージ

- 🕒 9月25日(日)、午前10時30分～正午
- 📍 プラザおおむら
- 👤 市内在住で、9月25日時点で生後3～6カ月の赤ちゃんとその保護者、8組(先着順)
- 👜 パスタオル(赤ちゃん用)
- 🗨️ 電話または直接お申し込みください。
- 📅 9月1日(木)～

🗨️ おむらんど ☎️ 476111

日	月	火	水	木	金	土		
<p><b>休日在宅当番医</b></p> <p>診療時間 9:00~18:00 ※歯科は12:00まで <b>市夜間初期診療センター</b> 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 align="center"><b>子育てつどい</b></p> <p>申込 9月1日(木)※(予)は要予約</p> <p>▶ベビー&amp;マタニティーのお部屋 ▶親子クッキング(予)</p> <p>対象 前2か月~6か月 (後7か月~11か月) 対象 3歳以上児 費用 200円 定員 8組(先着順) 申込 こども政策課</p> <p>▶前期離乳食試食会(予)</p> <p>対象 9か月まで 費用 200円 申込 なつみかん ☎3564 ■こども政策課 ☎9100</p>					<p align="center">1</p> <p>3歳児健康診査</p>	<p align="center">2</p> <p>離乳食教室(初) 受付9:50~10:00</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>プレ幼稚園 ■大村 ☎2549</p>	<p align="center">3</p> <p>ふれあい健康講座 13:00~14:00 市民病院 [がん検診のおすすめ ~がん検診の画像診断~] ■市民病院 ☎2161</p>
<p align="center">4</p> <p>南野クリニック [内科・消化器科] 乾馬場町 ☎2233</p> <p>おび産婦人科医院 [産婦人科] 本町 ☎1103 ※子宮がん・乳がんエコー検 診が受診できます(要予約)</p> <p>さくらデンタルクリニック 古賀島町 ☎5555</p>	<p align="center">5</p> <p>ことばの相談室(予) 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 align="center">6</p> <p>認知症サロン 11:00~15:00</p>	<p align="center">7</p> <p>ベビー&amp;マタニティー 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>3歳児健康診査</p> <p>プレ幼稚園 ■西大村 ☎4502</p>	<p align="center">8</p> <p>1歳6か月児健康診査</p> <p>出前子育てつどい めぐみ荘 ■わいわいらんど</p>	<p align="center">9</p> <p>離乳食教室(後)(予) 受付10:20~10:30</p> <p>前期離乳食試食会 11:00~(予) なつみかん</p> <p>出前子育てつどい スマイルケア ■にこにこ子育てサロン</p>			
<p align="center">11</p> <p>フジ胃腸科クリニック [胃腸科・内科] 東本町 ☎8686</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 ☎479770</p> <p>俣野まさし歯科診療所 大川田町 ☎4433</p>	<p align="center">12</p> <p>ことばの相談室(予) 13:00~16:30 こどもセンター</p> <p>2歳以上児のお部屋 「運動あそび」 10:30~11:30 こどもセンター</p>	<p align="center">13</p> <p>認知症サロン 11:00~15:00</p>	<p align="center">14</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 10:30~、市立図書館</p> <p>出前子育てつどい ふる里 ■にこにこ子育てサロン</p>	<p align="center">15</p> <p>出前子育てつどい 池田公民館 ■ライオンキッズ</p> <p>プレ幼稚園 ■福重 ☎8741</p>	<p align="center">16</p> <p>出前子育てつどい ねもの木 ■にこにこ子育てサロン 木場公民館 ■ひまわりキッズ</p>	<p align="center">17</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 align="center">18</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 ☎46677</p> <p>佐伯皮ふ科医院 [皮膚科] 東本町 ☎4330</p> <p>南野歯科クリニック 乾馬場町 ☎8718</p>	<p align="center">19</p> <p>須田小児科医院 [小児科] 植松3丁目 ☎7200</p> <p>黒木医院 [泌尿器科] 西大村本町 ☎0211</p> <p>南原歯科医院 皆同町 ☎1120</p>	<p align="center">20</p> <p>プレ幼稚園 ■松原 ☎8721</p> <p>認知症サロン 11:00~15:00</p>	<p align="center">21</p> <p>ベビー&amp;マタニティー のお部屋(後) 「ベビィヨガ」</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 align="center">22</p> <p>寺井医院 [内科・消化器科] 玖島1丁目 ☎3574</p> <p>うき心療内科クリニック [心療内科・神経科・精神科] 坂口町 ☎6000</p> <p>峰歯科医院 松原本町 ☎8602</p>	<p align="center">23</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 align="center">25</p> <p>中田外科胃腸科 [外科・胃腸科] 古賀島町 ☎0083</p> <p>橋口整形外科医院 [整形外科] 竹松本町 ☎8739</p> <p>村上歯科医院 東本町 ☎3460</p>	<p align="center">26</p> <p>ことばと心の相談室(予) 13:00~16:30 こどもセンター</p>	<p align="center">27</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 align="center">28</p> <p>1歳6か月児健康診査</p>	<p align="center">29</p> <p>3歳児健康診査</p> <p>親子クッキング(予) 10:00~12:00 こどもセンター</p>	<p align="center">30</p> <p>出前子育てつどい 小路口公民館 ■にこにこ子育てサロン</p> <p><b>市立幼稚園開放</b> 各園へお申し込みください。 ●プレ幼稚園 10:00~11:30 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 ■こども政策課 ☎9100</p>			

**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 ※(予)は要予約

▶ことば(と心)の相談室(予)

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 ①5か月前後 ②③10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27年2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25年3月生まれ(3歳6か月~3歳11か月)

■こども家庭課 ☎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) ☎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