



## 1月1日～2月28日 はたちの献血キャンペーン

新成人を迎える若者に献血の大切さを知ってもらうため、「はたちの献血キャンペーン」が展開されます。



📞 国保けんこう課(内線152)

## がん検診無料クーポン券のご利用はお済ですか？

年度末は大変込み合います。この機会に、早めに受診してください。

**有効期限:3月31日**

👤 子宮頸がん検診:20歳女性、乳がん検診:40歳女性  
 ※無料クーポン券を紛失した場合は、国保けんこう課へご連絡ください。

📞 国保けんこう課(内線145)

## 集団健康診査のお知らせ

### 👤【特定健康診査】

40～74歳の**大村市国民健康保険被保険者**  
 ※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。

📄 特定健康診査受診券、保険証

### 【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

午前・午後各60人(先着順)

💰 特定健診(500円)、後期高齢者健診(無料)

[任意で追加可能な検査]

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)

📞 電話でお申し込みください。

1月	ところ
30日(月)	シーハットおおむら
31日(火)	萱瀬住民センター (午前)
	竹松 (午後)

受付時間 午前9時～10時30分、午後1時～2時30分

📞 国保けんこう課(内線145)

## 「絵本とつむぐ絆・パパと一緒に絵本」参加者募集

えほん侍・岩崎秀雄さんに、「パパが子どもに絵本を読むとどんな変化が起きるのか」を教えてください。

🕒 2月5日(日)、午前10時30分～正午

📍 プラザおおむら 💰 無料

👤 小学生までのお子さんの父親20人(先着順:託児あり)

📞 電話または、おむらんどへ直接お申し込みください。



※自治総合センターの宝くじ助成金を活用して実施します。

📞 おむらんど ☎️ 476111

## Menu にんじん八幡巻き風



黒田五寸人参はカロチン含有量が高く、ニンジン臭がなく、生食やジュースでもおいしく食べられます。

\*\*\* 材料 \*\*\* (2人分)

砂糖…大さじ1  
 みりん…大さじ1  
 しょうゆ…大さじ1  
 ・ニンジン … 適量  
 ・ダイコン … 適量  
 ・豚肉薄切り … 4枚  
 ・油 … 少々

\*\*\* 作り方 \*\*\*

- ① ダイコンとニンジンに薄切り肉の幅に合わせて各8本ずつの拍子木切りし、ゆでる。
- ② ダイコンとニンジンを各2本ずつ市松になるように組み、肉で巻く。
- ③ 熱したフライパンに油をひき、巻き終わりの方から焼いていく。
- ④ ②にしっかり火が通ったら、Aを加えてからめる。
- ⑤ フライパンから取り出し、半分に切り、器に盛り付ける。

📞 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(携帯不可)

🌙 倦怠感を感じたら 🌳 目の乾燥する病気

🔥 痔核の治療と予防 🏠 不安神経症

💧 こどもがインフルエンザにかかったら 🏥 腎不全と透析

📞 県保険医協会 ☎️ 095(825)3829



# 健康おおむら 21 通信

## 特定保健指導を受けて生活習慣を改善!

### 特定保健指導とは .... ?

特定健診の結果をもとに、生活習慣病のリスクを改善するための**継続的な**支援を『特定保健指導』といいます。メタボリックシンドロームの予防・解消のために、専門家から**個別に**アドバイスを受けることができます。

まずは特定健診を受けましょう。健診は、「受けたらおしまい」ではありません。健診結果を自分の生活にどう生かすかが大切です。

### 対象になった人は、加入している医療保険者にご相談を!

特定保健指導は、国民健康保険や健康保険組合などの医療保険者が実施主体となります。  
※医療保険者は、健康保険証を確認するか、勤務先にお問い合わせください。

年に1回生活習慣を見直すチャンス!  
特定健診は早めの受診を!

### 特定保健指導の対象になる人はこんな人!

A、Bそれぞれに1つ以上のチェックが入った人は、特定保健指導の対象になります。

- 腹囲**  
男性：85cm 以上 女性：90cm 以上
- BMI 値 25 以上**  
BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)
- 血糖** 空腹時血糖 100mg/dl 以上または HbA1c 5.6% 以上
- 脂質** 中性脂肪 150mg/dl 以上または HDL コレステロール 40mg/dl 未満
- 血圧** 収縮期 130mmHg 以上または 拡張期 85mmHg 以上
- タバコを吸っている**

血管を痛める4つの原因

■国保けんこう課(内線140)



うえき心療内科クリニック  
植木 健 先生

**不安症と高血圧**

不安とは、危険から身を守るための心のしくみの一つです。しかし、この漠然とした不安を常に感じながら、怯えたような生活を送っている人がいます。これを全般性不安性障害(不安症)と言います。

「不安症」は「高血圧症」とよく似ています。不安も血圧も、高過ぎず低過ぎず、ちょうどよいレベルが望ましいのです。また、どちらも若干の遺伝的要因の影響があります。これに不安症では生活歴や日常ストレス、高血圧症では生活習慣や日常ストレスの影響が加わり発症します。

もし仮に、日常ストレスをできる限り排除し、人里離れた山の中で、粗食に耐え、何の心配もなく、のんびりと読書やスポーツでもして過ごせば、不安

## みんなの健康

安も血圧もかなり安定するのかもしれない。しかし、現実にはそれを実践することは難しく、遺伝の影響は簡単には払拭できません。

一方、現代医学は、不安症や高血圧症のしくみについて、ミクロのレベルまで、だいぶわかってきました。その結果、1日1回内服すれば、不安や血圧をかなり安定させられる薬が多数開発され、使われています。

しかし、不安症と高血圧症の大きな相違点の一つだけあります。それは、血圧は気力や念力で下げることが難しいとわかっているので、誰もが薬を飲むことにそれほど大きな抵抗感はありません。しかし、不安症は自分の気の持ちようでは治せるもの、ここを鍛えれば、不安は小さくなるはずだと誤解している人が、非常に多いという点です。だから、不安症の人が薬を飲んでいると、自分は降圧剤を飲んでいたらとしても、相手には「薬に頼るな。気力で治せ。こころを鍛えろ。」と責め立てる人が多いのです。その結果、不安症の人は、不安という苦痛以外に、薬を飲んでいるといふ罪悪感も背負い込むこととなります。

現代医学の恩恵を享受するためには、不安症と高血圧症の共通点をよく理解し、理にかなった薬を上手に使うことが大切です。

日	月	火	水	木	金	土
<p><b>1</b></p> <p>前川漢方内科クリニック [内科・消化器内科・リハビリテーション科] 植松1丁目 ☎☎6866</p> <p>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</p>	<p><b>2</b></p> <p>澤田胃腸科内科医院 [胃腸科・内科] 小路口本町 ☎☎1507</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>鳥越歯科 本町 ☎☎2992</p>	<p><b>3</b></p> <p>野口内科こども医院 [小児科・内科] 西大村本町 ☎☎2339</p> <p>楠木眼科医院 [眼科] 東三城町 ☎☎2711</p> <p>大道寺歯科医院 東三城町 ☎☎2667</p>	<p><b>4</b></p>	<p><b>5</b></p> 	<p><b>6</b></p> <p>離乳食教室<sup>初</sup> 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><b>7</b></p>
<p><b>8</b></p> <p>さくらクリニック [内科・消化器科] 池田1丁目 ☎☎8819</p> <p>よ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・乳がんエコー検診が受診できます(要予約)</p> <p>坂口歯科医院 古賀島町 ☎☎0477</p>	<p><b>9</b></p> <p>くしま記念クリニック [内科] 玖島2丁目 ☎☎1256</p> <p>黒木医院 [泌尿器科] 西大村本町 ☎☎0211</p> <p>南野歯科クリニック 乾馬場町 ☎☎8718</p>	<p><b>10</b></p> <p>認知症サロン 11:00~15:00</p> 	<p><b>11</b></p> <p>3歳児健康診査</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>おはなしの会 10:30~ 市立図書館</p> <p>プレ幼稚園 ■西大村☎☎4502</p>	<p><b>12</b></p> <p>1歳6カ月児健康診査</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>プレ幼稚園 ■大村☎☎2549 ■福重☎☎8741</p>	<p><b>13</b></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>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><b>14</b></p> <p>ふれあい健康講座 13:00~14:00 市民病院 「転倒しにくい体作り ~見つけ直そう自分の体~」 ■市民病院 ☎☎2161</p>
<p><b>15</b></p> <p>山下外科医院 [消化器内科・外科] 西三城町 ☎☎7122</p> <p>みね眼科 [眼科] 東本町 ☎☎3011</p> <p>すみ歯科医院 上諏訪町 ☎☎5808</p>	<p><b>16</b></p> <p>ことばの相談室 13:00~16:30<sup>予</sup> 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><b>17</b></p> <p>認知症サロン 11:00~15:00</p> <p>プレ幼稚園 ■松原☎☎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><b>18</b></p> <p>3歳児健康診査</p> <p>ベビー&amp;マタニティーのお部屋<sup>前</sup> 「ベビーマッサージ」</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><b>19</b></p> <p>1歳6カ月児健康診査</p> <p>出前子育てつどい 池田公民館 ■ライオンキッズ</p> <p>幼児食試食会<sup>予</sup> 11:00~ なつみかん</p>	<p><b>20</b></p> <p>離乳食教室<sup>後予</sup> 受付10:20~10:30</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><b>21</b></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><b>22</b></p> <p>中村医院 [内科・小児科] 東本町 ☎☎2733</p> <p>貞松病院 [整形外科・形成外科] 東本町 ☎☎1161</p> <p>歯科大道寺クリニック 池田新町 ☎☎2834</p>	<p><b>23</b></p> <p>ことばの相談室 13:00~16:30<sup>予</sup> こどもセンター</p> <p>2歳以上児のお部屋 「リズム遊び」 10:30~11:30 こどもセンター</p>	<p><b>24</b></p> <p>認知症サロン 11:00~15:00</p>	<p><b>25</b></p> <p>1歳6カ月児健康診査</p> <p>ベビー&amp;マタニティーのお部屋<sup>後</sup> 「ベビーヨガ」</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><b>26</b></p> <p>3歳児健康診査</p>	<p><b>27</b></p> <p>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 古賀島西公民館 ■ライオンキッズ</p>	<p><b>28</b></p> 
<p><b>29</b></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>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 ☎☎9770</p> <p>たかぎ矯正小児歯科医院 東三城町 ☎☎0035</p>	<p><b>30</b></p> <p>ことばと心の相談室 13:00~16:30<sup>予</sup> こどもセンター</p>	<p><b>31</b></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><b>市立幼稚園開放</b></p> <p>各園へお申し込みください。 ●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。 時間 10:00~11:30 対象 3~5歳児 ■こども政策課 ☎☎9100</p>	<p><b>健康診査</b></p> <p>受付 13:00~13:20 場所 こどもセンター</p> <p>▶1歳6カ月児健康診査 対象 平成27年6月生まれ(1歳7カ月~1歳11カ月)</p> <p>▶3歳児健康診査 対象 平成25年7月生まれ(3歳6カ月~3歳11カ月) ■こども家庭課 ☎☎9100</p>	<p><b>予防接種を受けましょう</b></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。生後2カ月から開始しましょう。</p> <p><b>大村市こうのとりのダイヤル</b></p> <p>妊娠・不妊・不育相談を受け付けています。 (専用ダイヤル) ☎☎9119</p>	

**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

**子育てつどい**

申込 1月4日(水)~※(予)は要予約

▶ベビー&マタニティーのお部屋  
対象 前)2カ月~6カ月 後)7カ月~11カ月  
時間 10:00~ 場所 こどもセンター

▶幼児食試食会<sup>予</sup>  
対象 1歳以上児  
費用 200円 定員 5組(先着順)  
申込 なつみかん ☎☎3564  
■こども政策課 ☎☎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<sup>予</sup>  
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 初)5カ月前後 後)10カ月前後  
場所 こどもセンター  
■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