

## 子育て

## ベビー&amp;ママコミュニティのおひや

内容 ①ベビーマッサージ

②ベビィヨガ

日時 ①3月9日(水)②16日(水)、

いずれも10時15分～10時45分・11時15分～11時45分

場所 おむらんど

対象 ①2～6カ月児・妊婦

②7～11カ月児

定員 いずれも先着6組

申込 電話または窓口

①2月28日(月)②3月7日(月)  
受付開始

●おむらんど ☎47・6111

## 出前子育てのつどい

時間 10時～

3月	場 所	問い合わせ先
10日(木)	三浦出張所	わいわいらんど
11日(金)	郡コミセン	にこにこ子育てサロン
16日(水)	福重出張所	
17日(木)	池田公民館	ライオンキッズ
	木場第一 //	ひまわりキッズ
18日(金)	小路口光 //	にこにこ子育てサロン

- ・にこにこ子育てサロン(昊天宮保育園) ☎55・0922
- ・わいわいらんど(すずたこども園) ☎49・5388
- ・ライオンキッズ(植松保育園) ☎54・5056
- ・ひまわりキッズ(ひまわり認定こども園) ☎53・9420

## 3月の市立幼稚園開放日

内容 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。

対象 3～5歳児とその保護者

▼大村幼稚園 ☎52・2549

日時 3月2日(水)

▼西大村幼稚園 ☎52・4502

日時 3月9日(水)

▼福重幼稚園 ☎55・8741

日時 3月22日(火)

※いずれも10時～11時

※中止となる場合がありますの

で、各園にお問い合わせくだ

さい。



## 高齢者と介護

## 認知症の人と家族の会

日時 3月16日(水)、13時30分～

15時30分

場所 プラットおおむら2階

●地域包括支援センター

☎53・8141

## サロンおおむら桜

内容 高齢者が集う場です。

日時 毎週火曜日、13時30分～

15時30分

場所 プラットおおむら2階

●社会福祉協議会

☎53・1351

## 介護サポート講座クローバー

内容 「緩和ケアを知っていま

すか？」

日時 3月19日(土)、10時30分～

11時30分(要予約)

場所 プラットおおむら5階

定員 30人

料金 無料

●まちなか保健室 ☎20・7115

## 障がい者福祉

## 耳とこぼの相談

内容 聴覚・言語障がい者(旧七の

身体障害者手帳・補聴器やこ

ぼの相談など(軽度・中等度難

聴児の補聴器購入の相談も受

け付けています)

日時 3月19日(土)、13時～15時

場所 プラットおおむら4階

●障がい福祉課 ☎20・7306

健康

健康づくり推進員によるウォーキング

料金 無料 持参 タオル・飲み物(マスク着用)

※天候により中止の場合あり。

※新型コロナウイルス感染症の発生状況により中止となる場合あり。

3月	集合場所	距離	代表者
8日(火)	9:00 木場公民館	4~5km	原田 ☎53・4238
10日(木)	9:00 杭出津公園	4km リバーサイド	川原 ☎54・3089
	13:30 鈴田運動公園	4~5km	塩田 ☎52・2368
15日(火)	9:00 松並公園	3.5km	川島 ☎53・4282
16日(水)	9:00 木場公民館	4~5km	原田 ☎53・4238
17日(木)	9:00 水計 //	4~5km	久田松 ☎54・2413
22日(火)	9:00 木場 //	4~5km	原田 ☎53・4238
24日(木)	8:50 大村公園 観光センター横	14km (約280分/平均) ※弁当持参	田添 ☎54・2578
26日(土)	9:50 竹松出張所 (観桜)	5km	馬場 ☎55・3095

●国保けんこう課(内線171)

くがんを知ろう！  
期間 3月1日(火)~3月31日(木)  
の期間視聴可能



●国保けんこう課(内線152)

3月1日から3月8日は  
女性の健康週間です

女性の社会進出が進み、初産年齢の上昇や少子化、それらに伴う月経回数の増加などから、子宮内膜炎や子宮筋腫、乳がんなどが増加しています。

男女が、互いの性差を理解し、思いやりを持って、健康づくりに取り組ましましょう。

○啓発イベント

内容 女性の健康について(パネル展示など)

日時 3月上旬予定

場所 ミライオン図書館

●国保けんこう課(内線171)

3月は大腸がん啓発週間です

国民の2人に1人ががんにかかると言われていて、大腸がんは、毎年約15万人を超える人が罹患し、部位別がん死亡数で、女性は1位、男性は3位と、上位に挙げられています。

年に1回の検診で、早期発見・早期治療を行います。

○大腸がん検診

対象 40歳以上の市民

検査内容 便潜血反応検査

自己負担金 150円(個別健診で特定健診などと別に受診する場合は450円)

●国保けんこう課(内線146)

3月6日から3月12日は  
世界緑内障週間です

世界緑内障週間は、世界一斉に行われている緑内障啓発のための国際的イベントです。

緑内障とは、眼圧が高くなることで、視神経が障害され、視野(見える範囲)が狭くなったり、部分的に見えなくなったりする病気です。ほとんどの場合、症状が進行するまで自覚症状がないため、検査(眼圧、眼底、視野など)によってはじめて緑内障と診断されます。

「グリーンライトアップ」

日頃から眼の病気に興味を持ってほしいとの思いから、市内2カ所をシンボルカラーであるグリーンにライトアップします。

期間 3月6日(日)~3月12日(土)

場所 大村公園(板敷橋)、ボートレース大村広告塔

●国保けんこう課(内線171)



## 健康おおむら21通信

## 3月は自殺対策強化月間です

3月は自殺者数が最も多くなる季節です。進学・就職・異動などのさまざまなライフイベントにより、こころと体が疲れやすくなります。疲れやストレスをため込まないように過ごしましょう。

## ストレスをやわらげるヒント



## 3つのRで緊張をゆるめる

- Rest レスト** 休息・休養・睡眠・作業中にひと休み・ぐっすり眠る
- Recreation レクリエーション** 運動・旅行・ガーデニング・趣味・娯楽や気晴らしなど
- Relax リラックス** ストレッチ・瞑想・音楽・親しい人とおしゃべりなど

## 物ごとの受け止め方を変える

ストレスを感じていると、問題点や良くないことばかりに注目しがち。実際にできていること、うまくいっていることにも目を向けましょう。

## 困ったときは誰かに話してみる

話を聞いてもらうだけでも気持ちが楽になったり、話すことで自分の考えを整理でき、解決策が見つかることも。家族、友人、地域や趣味の仲間、なじみのお店など、日頃から気軽に話せる人を増やしておきましょう。



みんなの情報交差点

カチッ!

みんなの情報交差点カチッ!では悩んでいる人と周囲で支える人に対して、抱える問題(自殺・うつ病・借金など)とその対応についての役立つ情報を提供しています。

気軽に「カチッ!」としてみてください!  
みんなの情報交差点カチッ!HP  
<https://www.joho-kachi.jp/>



●国保けんこう課(内線171)

## みんなの健康

## 骨折の連鎖(ドミノ骨折)を防ごう

貞松病院  
院長 貞松 俊弘 先生



超高齢化を背景に日本の骨粗鬆症患者数は1,300万人を超えています。そのうちの約80%が女性であり、50歳以上の女性の4人に1人が骨粗鬆症と言われています。

骨粗鬆症の大半は閉経と加齢によるものですが、生活習慣病(糖尿病、腎機能障害、動脈硬化症、慢性肺疾患など)やステロイド剤服用などに起因するものもあります。

骨粗鬆症になると最も怖いのが骨折です。高齢者にとって骨折は、元気で自立していた生活を奪い、人生を変えてしまう重大な疾患です。骨粗鬆症による骨折を脆弱性骨折といい、主なものに背骨の骨折(脊椎圧迫骨折)、脚の付け根の骨折(大腿骨近位部骨折)、手首の骨折(橈骨遠位端骨折)や肩の骨折(上腕骨近位部骨折)などがあります。この中で特に背骨や股関節の骨折は、体を支える部位に起こるため影響は大きくなります。

脆弱性骨折を起こした患者さんには、全身的な骨の脆弱性が基盤にあります。このため骨折後に骨粗鬆症対策をおろそかにしていると、次々と骨折を繰り返す「骨折の連鎖(ドミノ骨折)」が起きてしまいます。橈骨遠位端骨折の既往があると、その後の橈骨遠位端骨折、脊椎圧迫骨折、大腿骨近位部骨折の発症リスクをそれぞれ3.3倍、1.7倍、1.9倍に上昇させると言われています。また、大腿骨近位部骨折の既往は反対側の大腿骨近位部骨折のリスクを4~10倍にまで高めると言われています。

骨折の連鎖を断つためには、次の骨折予防を目的とした適切な治療を開始し、それを継続することが重要です。患者さんの状態に応じて、骨折抑制効果が証明されている薬剤(骨吸収抑制剤、骨形成促進剤など)を投与し、その後も定期的に骨密度検査や血液検査などによって治療効果を評価していく必要があります。

さらに、カルシウム摂取を中心とした食事療法や適度な運動の継続も不可欠です。

健康寿命を延ばすために骨折の予防は重要ですので、ぜひかかりつけ医や専門医に相談してください。

### 3月の健康・育児カレンダー

1	火	
2	水	3歳児健康診査
3	木	離乳食教室(5カ月前後) 1歳6カ月児健康診査
4	金	
5	土	
6	日	 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 ☎48・7000  篠原皮ふ科クリニック(皮膚科・アレルギー科) 上諏訪町 ☎50・1677  たけし歯科医院 桜馬場2丁目 ☎50・0001(午前中のみ)
7	月	ことばの相談室
8	火	
9	水	1歳6カ月児健康診査
10	木	3歳児健康診査
11	金	乳幼児すくすく健康相談
12	土	
13	日	 つねとう内科・循環器内科(内科・循環器内科) 小路口町 ☎55・8855  たかはた眼科クリニック(眼科) 小路口町 ☎27・4641  たなか歯科クリニック 須田ノ木町 ☎47・5557(午前中のみ)
14	月	ことばと心の相談室
15	火	
16	水	3歳児健康診査
17	木	1歳6カ月児健康診査
18	金	離乳食教室(10カ月前後)
19	土	
20	日	 さわ小児科(小児科) 富の原2丁目 ☎56・2288  野田耳鼻咽喉科(耳鼻咽喉科) 大川田町 ☎28・8733  とやま歯科医院 富の原1丁目 ☎55・6255(午前中のみ)
21	月	 出口小児科医院(小児科) 諏訪3丁目 ☎52・2252  北村理子クリニック皮ふ形成外科(形成外科・美容皮ふ科) 久原2丁目 ☎47・5515  鳥越歯科 本町 ☎52・2992(午前中のみ)
22	火	
23	水	ことばの相談室
24	木	みんなであそぼう
25	金	
26	土	
27	日	 さくらクリニック(内科・消化器科) 池田1丁目 ☎53・8819  長津眼科医院(眼科) 沖田町 ☎55・9300  なかむら歯科 協和町 ☎50・1718(午前中のみ)
28	月	ことばの相談室
29	火	
30	水	
31	木	

#### 休日在宅当番医

 病院 9:00~18:00  
 歯科医院 9:00~12:00

※変更になる場合あり。受診前に確認を。

#### 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)  
 場所 こどもセンター内 ☎54・9911

新型コロナウイルス感染症対策のため、必ず事前に電話で連絡をお願いします。  
 ※インフルエンザ、新型コロナウイルスの検査は実施しません。

#### 予防接種を受けましょう

お子さんの体調の良いときに、指定医療機関に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。

●こども家庭課 ☎54・9100

#### 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 ☎54・9119

#### 子育て・健診・相談

●こども家庭課 ☎54・9100

##### ▶1歳6カ月児健康診査

場所 こどもセンター  
 ※対象者には個別に通知します。

##### ▶3歳児健康診査

場所 こどもセンター  
 ※対象者には個別に通知します。

##### ▶ことば(と心)の相談室 ※要予約

時間 13:00~16:30  
 場所 こどもセンター  
 対象 就学前の子どものことばの発達や育児などでお悩みの人、または親子  
 持参 母子手帳、のびのびファイル

##### ▶乳幼児すくすく健康相談 ※要予約

場所 郡コミセン  
 内容 計測、育児・栄養・歯科相談  
 持参 母子手帳

##### ▶離乳食教室 ※要予約

受付 10:20~10:30  
 場所 こどもセンター  
 持参 母子手帳

#### 乳幼児のおへや

●おむらんど ☎47・6111

##### ▶みんなであそぼう

時間 10:15~10:45/11:15~11:45  
 場所 おむらんど  
 定員 先着12組(要予約)