



健康づくり がんばる人 と(ひと)



山口 茂野さん

きっかけは健康診断

国保けんこう課が主催する「食べ方、選び方教室」に通う山口さんは、8か月で8kgの減量に成功しました。もともと健康には無関心だったそうですが、健康診断の結果を受け、自身の健康管理の必要性を感じ、「健康」と向き合うようになったそうです。

食生活の改善はもちろん、毎日の運動も欠かさず行なっています。山口さんは1日30分以上を目標に、徒歩で買い物へ出かけたり、町内のウォーキングに参加するなど、車中心だった生活から、健康を重視した生活に改善したそうです。その結果、健康診断の結果も良くなり、減量にも成功しました。毎日欠かさず記録している体重グラフが右肩下がりになるのを見て、とてもうれしく、楽しんで続けられているといいます。「何でも自分が楽しむことが大切です。運動も自分が好きだから続けられるんですよ。」と教えてくださいました。

まずは自分の体の状態把握を

山口さんは、生活の基本として「食事、運動、行動、修正」をモットーに自身の生活リズムを整えて健康管理に励んできました。自分の健康状態と向き合い、改善を行なってきたからこそ、診断を受けるたびに結果が良くなってきました。以前はあまり気が進まなかった健康診断も、今では毎回自信をもって受診できているそうです。

また、市の健康診断受診率が低いことについて「まずは自分の体の状態を知ることが重要です。安心した生活を送るためにも、自分にあつた改善方法を見つけ、ぜひ積極的に受診する人が増えるとうれしいですね。」と思いを語っていただきました。

8か月間の成果

体重	-8 kg
血圧	-29mmHg
中性脂肪	-110mg/dl
腹囲	-10cm



みんなの健康

子どもをむしばから
守るために

生まれたばかりの赤ちゃんの口腔内には、むしばの原因となる細菌は存在しないことをご存知ですか？さまざまな研究や調査から、う蝕病原細菌は、母親など家族から感染すること（垂直感染）がわかってきています。しかし、この感染のリスクは常にあります。

けではありません。ほとんどの場合、初感染は生後19か月から31か月の間に集中しており、この期間は「感染の窓」と呼ばれています。この時期は、ちょうど乳歯の奥歯が生えだしてから生え揃うまでの期間に相当し、この時期に乳児や家族の口腔ケアに注意すると、感染時期を遅延させ、むしばのリスクを減少させることができると研究により示されています。

スキンシップやコミュニケーションはとても大事ですが、食べ物の口うつしや母親による噛み砕きはむしば菌の

感染の原因となります。自分自身の口腔を清潔に保つことが子どもの口腔衛生にもつながります。ぜひ歯科医院で健診を受けましょう。

また、歯周病原細菌は夫婦などに同一株などがみられ、夫婦間でも感染があること（水平感染）を示しています。何らかの形で口腔細菌は家族への感染が認められることから、愛する家族の口腔を守るためにも、自分自身の口腔ケアを徹底しましょう。

お口の健康フェスティバル

お口のことをもっとよく知ってほしい、おいしく食べ、よく噛んでいっまでも元気でいていただきたいと願いをこめ、私たち歯科医師会では、今年も「お口の健康フェスティバル」を開催します。みんなで楽しめるお口に関するたくさんイベントを企画しています。

「お口の健康チェックコーナー」では、18歳以上の人を対象に、お口の健康診断を行います。お口の状態を生活習慣・歯・歯ぐき・唾液などから総合的に判定します。ぜひ健康づくりにお役立ててください。

お口の健康フェスティバル

とき 6月10日(日)
午前9時30分～午後12時30分
ところ シーハットおおむら



南野歯科クリニック
南野 純 院長

日 日時 所 場所 内 内容 対 対象 定 定員・定数 費 会費・料金・受講料
 持 持参品 期 申込・受付期間 縮 縮切 講 講師 手 手続方法 申 申込先
 問 問い合わせ ☎ 電話番号 FAX ファクス ✉ メール 🌐 URL を表します



ママいきいき講座受講者募集

- 対 平成23年6月～11月生まれのお子さんと保護者
 所 こどもセンター
 定 12組 ※申し込み多数の場合は抽選、別途食料費などの実費が必要です。
 手 電子申請または、はがきに、講座名・親子の氏名(ふりがな)・子どもの性別・生年月日・郵便番号・住所・連絡先を記入のうえお申し込みください。
 申 〒856-0832 本町413-2 こどもセンター「子育て講座」係
 ☎ 5月11日(金)



日	内	講
5月25日(金)	自己紹介・親子遊び	支援センタースタッフ
6月 1日(金)	楽しく食べる	栄養士
6日(水)	親子で運動	運動指導士
15日(金)	子育て談議	子育てボランティアグループ あじじの会
22日(金)	ちょっと井戸端会議	支援センタースタッフ

◎時間はいずれも午前10時～正午 ※託児あり
 ■こども政策課 ☎549100

5月の健康ウォーキング

日	所
7日(月)	池田湖公園
8日(火)・22日(火)	木場公民館
10日(木)	9:00 下杭出津
	大村公園観光センター前 ロザ・モタ公園駐車場(健脚コース) ※
14日(月)・28日(月)	13:30 鈴田運動公園
16日(水)	9:30 木場公民館
17日(木)	9:00 水計
24日(木)	9:40 岩松駅 ※
26日(土)	10:00 大村公園東側駐車場(旧体育館裏)
30日(水)	9:00 下杭出津公民館

コースは3～8キロ、日程は変更する場合がありますので、事前にお問い合わせください。 ※弁当持参

■国保けんこう課(内線141)

集団健康診査受診者募集

- 対 40～74歳の大村市国民健康保険被保険者(特定健康診査)
 ※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。
 ・75歳以上の後期高齢者医療被保険者(後期高齢者健康診査)
 ※一定以上の障がいがある人は65歳以上。保険証が必要です。
 内 費 特定健診(500円)、肝炎ウイルス検査(300円)
 肺がん検診(200円)、大腸がん検診(300円)
 後期高齢者健診(無料)

定 午前・午後各60人 ※先着順

日	所
6月25日(月)	9:00～10:30 郡 コ ミ セ ン
	13:00～14:30
26日(火)	9:30～11:00 市 民 会 館
	13:30～15:00
27日(水)	9:00～10:30 竹松住民センター
	13:00～14:30
28日(木)	9:30～11:00 市 民 会 館
	13:30～15:00
29日(金)	9:00～10:30 市 コ ミ セ ン
	13:00～14:30
	17:00～19:00
30日(土)	中 地 区 公 民 館
7月 1日(日)	9:00～10:30 市 役 所

■国保けんこう課(内線145)

郡コミセン「こぱん」お別れのつどいに 参加してくれたおともだち



Menu かんざらし風



ニンジンや抹茶を使っているどりよく仕上げたお団子です。

*** 材料(2人分) ***

- ・だんご粉 150g
- ・ニンジン 50g
- ・抹茶 1g
- ・水 適量
- シロップ
└ ・砂糖 60g
- └ ・水 250cc

大村楽食レシピでは、大村の特産物を使用したレシピを掲載しています。紹介したいレシピがあれば国保けんこう課(内線141)までご連絡ください。

***** 作り方 *****

- ① だんご粉は50gずつ、3等分しておく。
- ② 抹茶・すりおろしたニンジンをそれぞれだんご粉・水と合わせ耳たぶくらいの硬さにする。
- ③ 残りのだんご粉に水を加え、こねる。
- ④ ②・③を団子状に丸め、沸騰したお湯に入れる。浮き上がってきたら水を張ったボールに移す。
- ⑤ シロップ用の水50ccと砂糖を鍋に合わせ、べつ甲色になるまで煮詰めたら、残りの水を加えてシロップをつくる。
- ⑥ ⑤のシロップを冷まし、ゆでた団子を浸せばできあがり。

日	月	火	水	木	金	土
<p>予防接種</p> <p>年間を通じて無料で実施しています。お子さんの体調の良いときに受けてください。</p> <p>三種混合・麻しん・風しん・日本脳炎・BCG・ヒブ・小児用肺炎球菌・子宮頸がん予防接種</p>		<p>1</p> <p>親子愛あい広場 9:30~11:30</p>	<p>2</p> <p>はじめての離乳食教室</p>	<p>3</p> <p>中村医院 [内科・小児科] 東本町 ☎@2733</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>吉原歯科医院 若松町 ☎@9911</p>	<p>4</p> <p>澤田胃腸科内科医院 [胃腸科・内科] 小路口本町 ☎@1507</p> <p>佐伯皮ふ科医院 [皮膚科] 東本町 ☎@4330</p> <p>大道寺歯科医院 東三城町 ☎@2667</p>	<p>5</p> <p>須田小児科医院 [小児科] 植松3丁目 ☎@7200</p> <p>橋口整形外科医院 [整形外科] 竹松本町 ☎@8739</p> <p>鳥越歯科 本町 ☎@2992</p>
<p>6</p> <p>大村中央産婦人科 [産婦人科] 水主町2丁目 ☎@3850</p> <p>吉田内科クリニック [内科・消化器科] 本町 ☎@1177</p> <p>さい歯科矯正歯科クリニック 須田ノ木町 ☎@0202</p>	<p>7</p> <p>子宮がん検診が受診できます(要予約)</p>	<p>8</p> <p>親子愛あい広場 9:30~11:30</p>	<p>9</p> <p>乳幼児すくすく健康相談</p> <p>離乳食試食会 11:00~12:30 なつみかん(中央保育所)</p> <p>おはなしの会</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 ☎@0922</p>	<p>10</p> <p>1歳6か月児健康診査</p> <p>出前子育てつどい 三浦住民センター ■わいわいランド ☎@5388</p> <p>ふれあいリハビリサロン</p>	<p>11</p> <p>出前子育てつどい 古賀島西公民館 ■ライオンキッズ ☎@5056</p> <p>竹松住民センター ■にこにこ子育てサロン ☎@0922</p>	<p>12</p> <p>ふれあい健康講座 13:00~14:00 市民病院 「乳がん検診について ~うけていますか?自分の ため家族のため~」 ■市民病院 ☎@2161</p>
<p>13</p> <p>秋櫻醫院 [内科・リウマチ科] 諏訪2丁目 ☎@9990</p> <p>計屋眼科医院 [眼科] 乾馬場町 ☎@6888</p> <p>岡歯科医院 東三城町 ☎@5277</p>	<p>14</p> <p>1歳児のお部屋 10:00~12:00 こどもセンター</p> <p>ことばと心の相談室 13:00~16:00 ・言語聴覚士による ことばの相談</p>	<p>15</p> <p>親子愛あい広場 9:30~11:30</p>	<p>16</p> <p>1歳6か月児健康診査</p> <p>マタニティー& ベビーのお部屋 10:00~12:00 こどもセンター</p> <p>認知症の相談(わらべ会) 受付13:30~15:30 総合福祉センター ■長寿介護課 ☎@7301</p>	<p>17</p> <p>3歳児健康診査</p> <p>出前子育てつどい 池田くすの木文庫 ■ライオンキッズ ☎@5056</p> <p>ふれあいリハビリサロン</p> <p>献血車巡回 9:30~11:30 市役所前 ■国保けんこう課(内線152)</p>	<p>18</p> <p>出前子育てつどい 木場公民館 ■ひまわりキッズ ☎@9420</p> <p>郡コミセン ■にこにこ子育てサロン ☎@0922</p>	<p>19</p> <p>耳とことばの相談 13:00~15:00 総合福祉センター 聴覚、言語障がい者(児) の補聴器やことばの相談 ■障害福祉課 ☎@7306</p>
<p>20</p> <p>田崎医院 [外科・胃腸科] 古町1丁目 ☎@1234</p> <p>うえ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>今道歯科医院 本町 ☎@1822</p>	<p>21</p> <p>2歳児のお部屋 10:00~12:00 こどもセンター</p> <p>ことばと心の相談室 13:00~16:00 ・言語聴覚士による ことばの相談 ・心理相談員による 育児相談</p>	<p>22</p> <p>親子愛あい広場 9:30~11:30</p>	<p>23</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 ☎@0922</p>	<p>24</p> <p>1歳6か月児健康診査</p> <p>親子クッキング 10:00~12:00 こどもセンター</p> <p>ふれあいリハビリサロン</p>	<p>25</p> <p>出前子育てつどい 古賀島西公民館 ■ライオンキッズ ☎@5056</p> <p>小路口公民館 ■にこにこ子育てサロン ☎@0922</p>	<p>26</p>
<p>27</p> <p>牧山医院 [内科・外科] 宮小路2丁目 ☎@7831</p> <p>うみの星眼科 [眼科] 竹松本町 ☎@4040</p> <p>もりもと歯科医院 木場1丁目 ☎@1091</p>	<p>28</p> <p>2歳児のお部屋 10:00~12:00 こどもセンター</p> <p>ことばと心の相談室 13:00~16:00 ・言語聴覚士による ことばの相談 ・心理相談員による 育児相談</p>	<p>29</p> <p>親子愛あい広場 9:30~11:30</p> <p>給食試食会 11:00~12:30 なつみかん(中央保育所)</p>	<p>30</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 ☎@0922</p>	<p>31</p> <p>3歳児健康診査</p>	<p>子育てつどい</p> <p>申込開始日:5月1日(火) ※(申)は申し込みが必要です。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●おはなしの会…11:00~ ところ:図書館 ●1歳児・2歳児のお部屋(申)…「親子ヨガ」先着10組 ●親子クッキング(申)…1人150円、定員8組(3歳以上) ●離乳食試食会・給食試食会(申)…1人150円、定員5組 ■中央保育所 ☎@2421 ●マタニティー&ベビーのお部屋 …対象:0歳児と保護者、妊娠中の人 ■こども政策課 ☎@9100 	

休日在宅当番医

診療時間:9:00~18:00
※歯科は正午まで
※変更になる場合があります。
ご確認のうえお越しください。

大村市内科系夜間初期診療

内科一般(かぜ、発熱など)の夜間初期診療を行なっています。

- 診療時間…19:00~22:00(毎日)
- ところ…市民病院救急外来

ふれあいリハビリサロン

14:00~16:00 こどもセンター

対象:40歳以上の人
※初回は電話でお申し込みください。
■国保けんこう課(内線141)

出前子育てつどい

10:00~

各支援センターに直接お申し込みください。
申込開始日:5月1日(火)

健康診査

受付:13:00~13:20
こどもセンター

- 1歳6か月児健康診査
対象児:平成22年10月生まれ
(2歳未満まで受診可能)
- 3歳児健康診査
対象児:平成20年11月生まれ
(4歳未満まで受診可能)
■こども家庭課 ☎@9100

育児相談

|こどもセンター|

- ことばと心の相談室・親子愛あい広場(予約が必要です)
対象:就学前の言葉の発達などが気になるお子さんや、育児でお悩みのお母さん
- |郡コミセン|
- はじめての離乳食教室 受付時間:9:50~10:00
離乳食の相談 ※予約不要、母子健康手帳をご持参ください。
- 乳幼児すくすく健康相談 受付時間:13:30~15:00
計測、育児・栄養・歯科・心理相談
※予約不要、母子健康手帳をご持参ください。
■こども家庭課 ☎@9100

※本紙で使用しているQRコードは、(株)デンソーウェブの登録商標です。