



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**
 ※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) 📞 電話で申し込み

💰 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)

2月	23日(木)	24日(金)
ところ	中地区公民館	シーハットおおむら

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)

平成29年度 放課後児童クラブの入所説明会

詳しくは各クラブへお問い合わせください。

ク ラ ブ	電 話	と き	小 学 校 区
鈴 っ 子	☎️542800	3月18日(土) 13:00	鈴 田
ひまわりA・B・C	☎️502722	2月18日(土) 18:00	旭 が 丘
ときわ1・2	☎️502303	2月 4日(土) 18:00	
ゆりかご	☎️535791	3月10日(金) 18:30	三 城
三 城	☎️520533	2月11日(土) 10:00	
三城第二	☎️502323	3月中旬	中 央
かめりあ三城	☎️468686		
スポキッズ松並校	☎️475915	2月中旬	放 虎 原
ほ う こ	☎️522194	2月26日(日) 10:00	
ら っ こ	☎️500428		
こ と ら	☎️500535	2月中旬	富 の 原
スポキッズ古賀島校	☎️475915		
く さ ぶ え	☎️551582	2月26日(日) 10:00	富 の 原
福 重	☎️562563	2月18日(土) 10:00	福 重
い ち ご	☎️555891	2月18日(土) 10:30	松 原

◆ 随時受け付けています

ク ラ ブ	電 話	小 学 校 区
と ま と	☎️546438	大 村
プ チ と ま と	☎️541498	
た け ま つ	☎️555575	竹 松
はあと・よつば	☎️559382	富 の 原
竹っ子・富っ子	☎️553357	

📞 こども政策課 ☎️549100

木育ひろば～木のおもちゃで遊ぼう!～ 無料

講師 堀江 香子さん(おもちゃコンサルタント長崎支部代表)

🕒 2月26日(日)、午前10時30分～正午 📍 プラザおおむら

👤 未就学児のお子さんと保護者

20組(先着順)

📞 電話または、おむらんどへ直接申し込み。
 ※両イベントは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。



ハッピー子育て講演会

輝ける子に育てるために大人ができること 無料

講師 明橋 大二さん(子育てハッピーアドバイス著者)

🕒 3月10日(金)、午後2時～3時30分

📍 プラザおおむら 📄 140人(先着順、託児あり)

📞 電話・ファクスまたは、直接おむらんどへ申し込み。

📞 おむらんど ☎️476111 📠 476125

2月の健康テレホンサービス ☎️0120(555)203(携帯不可)

📅 大腸がん で命を落とさないように	📅 高齢者の難聴と耳鳴
📅 〇脚について	📅 手術前後のがん患者の口腔ケア
📅 ヒトメタニューモウイルスを知っていますか	📅 異所性妊娠

📞 県保険医協会 ☎️095(825)3829

まちなか保健室「ミニ講座」 無料

2月のテーマ **嘔吐**の仕組みと食事支援のポイント

🕒 2月4日(土)、午前10時30分～11時30分

📍 在宅医療サポートセンター(旧浜屋ビル2階)

📞 まちなか保健室または、担当ケアマネージャーに申し込み。

📞 在宅医療サポートセンター「まちなか保健室」 ☎️207115

骨髄等移植ドナーを支援しています

市では、骨髄等移植ドナーとなった市民を対象に、助成金を交付しています。一人でも多くの患者さんを救うため、ドナー登録をお願いします。

📞 国保けんこう課(内線152)



健康おおむら 21 通信

気をつけて！

早朝高血圧



昼間の血圧が正常な人でも、夜間・早朝に高くなる早朝高血圧は見逃されやすい！

早朝高血圧とは、他の時間帯よりも早朝に血圧が特異的に高い場合をいいます。早朝高血圧には、2つのタイプがあります。①夜間高血圧型②モーニングサージ型です。日中の血圧は正常値であるため、本人も医師も認識できず、治療に結びつきにくくなります。

早朝は**心筋梗塞**や**脳血管障害**などの発症が多く、この時間帯の血圧をコントロールすることが大切です！

■普段の家庭血圧の状態を正確に知ることが大事！

○1日2回（朝・夜）血圧測定を行う

○家庭血圧における正常血圧の基準値

【収縮期】125 mmHg 未満

【拡張期】80 mmHg 未満

測定 の タイ ミン グ	朝	夜
	<ul style="list-style-type: none"> 起床後1時間以内 トイレに行ったあと 朝食の前 薬を飲む前 	<ul style="list-style-type: none"> 寝る直前 入浴や飲酒の直後は避ける

	正常血圧の人	早朝高血圧の人
日中	1日のうちで血圧が最も高く、その変動は30～40 mmHgです。	日中の血圧の値は正常値
夜間	眠っている間の血圧は低く、日中の血圧に比べ10～20%ほど下がります。	①夜間高血圧型：眠っている間に血圧が下がらず、早朝まで持続します。
早朝	起床の前後に緩やかに血圧が上昇しはじめ、日中活動しやすい身体の状態に。	②モーニングサージ型：朝、目覚める前後に血圧が急上昇します。

家の中でも寒暖差に気をつけよう

急に暖かいところから寒いところに移動すると、血管が収縮し血圧が上がります。

特に冬の朝は要注意！朝はゆっくりと動きはじめましょう。また、室内でも気温差が大きくなるよう暖房器具を利用しましょう。

■国保けんこう課(内線140)

卵巣にできる腫瘍は大きく分けて2種類あります。1つは卵巣のう腫（全体の80%）、もう1つは充実性腫瘍と呼ばれるものであり、前者は良性の場合が多く、後者は悪性の場合が多いという特徴があります。

卵巣腫瘍とは、卵巣に腫瘍ができる病気のことで、40代～60代の女性に多くみられますが、若い人でも罹患しますので、誰でも罹患する病気という認識を持つことが大切です。卵巣に腫瘍ができる明確な原因は、今のところ分かっていません。卵巣は「沈黙の臓器」と呼ばれることもあります。それは腫瘍ができて、ある程度の大きさにならなると自覚症状が現れにくいからです。下腹部のしこり感などの症状が現れる頃には、かなり大きくなっていることもしばしばです。

卵巣腫瘍について

平成28年6月から婦人科の入院診療を再開しました。婦人科良性疾患の腹腔鏡手術を中心に取り組んでいます。

婦人科入院診療を再開しました

大村 市民病院 だより



大村市民病院 ☎2161

卵巣のう腫は、卵巣内に液体や脂肪が溜まって腫れている状態で、ほとんどは良性です。しかし長年放置すると、まれに悪性化することもあります。中の成分によって漿液性のう腫、粘液性のう腫、皮様性のう腫（奇形腫とも呼ばれます）の3種類に分けられます。それに加えて最近では、子宮内膜症による卵巣のう腫（チョコレート）のう腫も増えています。不妊の原因になったり、将来のがん化リスクが高くなったりします。注意が必要です。初期段階での自覚症状はありません。がん検診や妊娠検査の際に偶然見つかることが多く、ときに、卵巣の根元が回転してねじれ「茎捻転」を起こすと、緊急手術が必要になり卵巣を摘出しなければならないことがあります。

近年、婦人科領域でも腹腔鏡手術が盛んに行われるようになってきました。腹腔鏡手術は、傷が小さいのが特徴です。そのため術後の痛みが軽く、入院期間も短くなり、早期の社会復帰が可能となります。

婦人科でも腹腔鏡手術が主流に

腹腔鏡手術については、当院ホームページで詳しく説明していますのでご覧ください。症状の現れにくい卵巣腫瘍は、早期発見・治療が大事ですので、定期的な婦人科受診をおすすめします。

日	月	火	水	木	金	土	
 <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 どもセンター内 ☎④9911 大村市こうのとりダイヤル ☎④9119 妊娠・不妊・不育相談を受け付けています。</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 ☎③1351</p>	<p>1</p>  <p>3歳児健康診査 どもセンター</p>  <p>出前子育てつどい 松原住民センター ■にここ子育てサロン</p>	<p>2</p>  <p>1歳6カ月児健康診査 どもセンター</p> 	<p>3</p>  <p>離乳食教室 ☎ 受付9:50~10:00</p> 	<p>4</p> <p>ふれあい健康講座 13:00~14:00 最近の骨粗しょう症治療について ■市民病院 ☎②2161</p>	
<p>5</p> <p>中田外科胃腸科 [外科・胃腸科] 古賀島町 ☎④0083</p> <p>おび産婦人科医院 [産婦人科] 本町 ☎④1103 ※子宮がん・乳がんエコー検診が受診できます(要予約)</p> <p>とやま歯科医院 富の原1丁目 ☎⑥6255</p>	<p>6</p>  <p>1歳児のお部屋 「ふれあい遊び交流会」 10:30~11:30 どもセンター</p> 	<p>7</p>  <p>認知症サロン 11:00~15:00</p>	<p>8</p>  <p>おはなしの会 10:30~ 市立図書館</p>  <p>乳幼児すくすく健康相談 受付9:30~9:50 13:30~13:50 どもセンター</p>	<p>9</p>  <p>出前子育てつどい さつき台公民館 ■わいわいらんど</p>  <p>離乳食試食会 ☎ 11:00~ なつみかん</p>	<p>10</p>  <p>出前子育てつどい 郡コメン・昊天宮保育園 ■にここ子育てサロン</p>  <p>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 どもセンター</p>  <p>離乳食教室(後予) 受付10:20~10:30</p>	<p>11</p> <p>ともなが内科クリニック [内科・呼吸器科] 杭出津2丁目 ☎④5000</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 ☎④6000</p> <p>なかむら歯科 協和町 ☎⑤1718</p>	
<p>12</p> <p>みね内科クリニック [内科・呼吸器科] 富の原1丁目 ☎⑤5070</p> <p>上田皮ふ科 [皮膚科] 小路口町 ☎④6707</p> <p>なりすえ歯科医院 池田1丁目 ☎④8080</p>	<p>13</p>  <p>ことばの相談室 ☎ 13:00~16:30 どもセンター</p> 	<p>14</p>  <p>認知症サロン 11:00~15:00</p> <p>献血車巡回 9:30~11:00、12:30~16:00 市役所前 ■国保けんこう課(内線152)</p>	<p>15</p>  <p>ベビー&マタニティーのお部屋(前) 「ベビーマッサージ」</p>  <p>プレ幼稚園 ■西大村 ☎④4502</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 ☎②7308</p>	<p>16</p>  <p>3歳児健康診査 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>プレ幼稚園 ■福重 ☎⑥8741</p>	<p>17</p>  <p>出前子育てつどい 郡コメン ■にここ子育てサロン</p>	<p>18</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 ☎②7306</p>	
<p>19</p> <p>出口小児科医院 [小児科] 諏訪3丁目 ☎②2252</p> <p>伊崎脳神経外科・内科 [脳神経外科・内科] 東本町 ☎④4230</p> <p>さくらデンタルクリニック 古賀島町 ☎④5555</p>	<p>20</p> 	<p>21</p>  <p>認知症サロン 11:00~15:00</p>  <p>プレ幼稚園 ■松原 ☎⑤8721</p>	<p>22</p>  <p>ベビー&マタニティーのお部屋(後) 「ベビヨーガ」</p>  <p>出前子育てつどい 福重住民センター ■にここ子育てサロン</p>  <p>1歳6カ月児健康診査 どもセンター</p>	<p>23</p>  <p>親子クッキング ☎ 10:00~12:00 どもセンター</p>  <p>3歳児健康診査 どもセンター</p>	<p>24</p>  <p>出前子育てつどい 古賀島西公民館 ■ライオンキッズ 小路口公民館 ■にここ子育てサロン</p>	<p>25</p>	
<p>26</p> <p>むたクリニック [外科・整形外科・消化器科] 古町2丁目 ☎②4501</p> <p>神田クリニック [外科・内科] 木場1丁目 ☎④5648</p> <p>またの歯科医院 竹松本町 ☎⑥8261</p>	<p>27</p>  <p>ことばと心の相談室 ☎ 13:00~16:30 ☎ どもセンター</p>  <p>プレ幼稚園 ■大村 ☎②2549</p>	<p>28</p>  <p>認知症サロン 11:00~15:00</p>	<p>健康診査 受付 13:00~13:20</p> <p>▶1歳6カ月児健康診査 対象 平成27年7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8月生まれ(3歳6カ月~3歳11カ月)</p> <p>■子ども家庭課 ☎④9100</p>				<p>市立幼稚園開放 各園へお申し込みください。</p> <p>●プレ幼稚園 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。</p> <p>時間 10:00~11:30 対象 0~5歳児</p> <p>■子ども政策課 ☎④9100</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。
生後2カ月になったら接種しましょう。
■子ども家庭課 ☎④9100

育児相談

持参 母子手帳 ※☎は要予約

▶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

▶乳幼児すくすく健康相談
内容 計測、育児・栄養・歯科相談、月齢に合わせた講話

▶離乳食教室
対象 ①5カ月前後②③10カ月前後
場所 どもセンター ■子ども家庭課 ☎④9100

子育てつどい

申込 2月1日水~※☎は要予約

▶親子クッキング ☎
対象 3歳以上児
費用 200円
定員 8組(先着順)
申込 ども政策課

▶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 10:00~12:00 場所 どもセンター

▶離乳食後期試食会 ☎
対象 10カ月~12カ月 定員 5組(先着順)
費用 200円
申込 なつみかん ☎②3564
■子ども政策課 ☎④9100

出前子育てつどい

時間 10:00~ ※直接申し込み

■にここ子育てサロン
(昊天宮保育園) ☎⑤0922
*わいわいらんど
(すずたども園) ☎④95388
*ライオンキッズ
(植松保育園) ☎④5056
*ひまわりキッズ
(ひまわり認定ども園) ☎③9420