

# 健康おおむら21通信



## 特定健診・保健指導は生活習慣を改善する絶好のチャンスです！

特定健診は、メタボ予防だけでなく、糖尿病や高血圧などの生活習慣病予防を目的とした健診です。

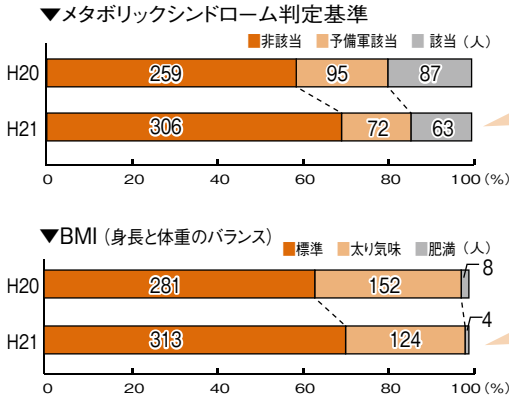
保健指導は、健診結果の見方、生活習慣との関連などを説明し、一人ひとりの生活習慣改善に向けた支援を行っています。

糖尿病・高血圧などの生活習慣病は、自覚のないまま進行します。症状が出る前に、健康をチェックする特定健診・保健指導の役割は、5年後・10年後の皆さんの健康状態と直結しています。まずは自分の体を知ることが大切です。ぜひ、特定健診・保健指導を受けましょう！

### 保健指導・健康相談の結果

平成20年度保健指導を受けた人は、21年度メタボリックシンドロームの割合が減り、改善している人が多いという結果が出ました。

メタボリックシンドローム予備群・該当者と肥満の人の割合が10%減少しました。



### ●11月の健康ウォーキング●

とき	集合場所	時間
8日(月)、22日(月)	鈴田運動公園	13:00
9日(火)、17日(水) 23日(火)	木場公民館	9:30
10日(水)	下杭出津公民館	
11日(木)	池田湖公園	9:00
	大村公園観光センター	
14日(日)	萱瀬ダム公園駐車場	9:30
20日(土)	郡コミセン	10:00

■国保けんこう課 (内線140)

## みんなの健康

### ～乳幼児のむし歯予防～

「歯磨きをしているのに、お菓子もあまり食べさせないのにむし歯ができた。」乳幼児の保護者からよくお聞きするお悩みです。

お話を聞くと「100%」「乳酸菌飲料」「イオン飲料」という言葉が出てきます。テレビのコマーシャルなどで「体に良い」というイメージからか、日常的にお子さんに飲ませている人が多いようです。市販の果汁100%ジュースには、果物の糖分が多く含まれていますが、野菜ジュースの中には野菜100%のものもありますが、果汁入りで砂糖の量が多い物もあります。商品による違いはありますが、例として、砂糖の量を1本5gのスティックシュガーに換算して示します。乳酸菌飲料65ml(1番小さい物)に約2本半、イオン飲料、ペットボトル500mlに約6本半が入っています。「そんなに！」と驚かれたのではないのでしょうか。

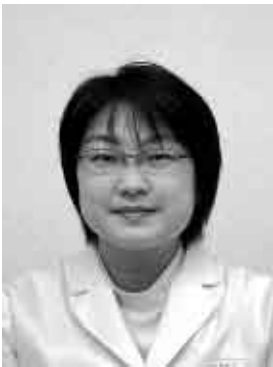
口の中は、唾液によりpHが中性に保たれています。しかし、頻繁

にこれらを飲むことで、お菓子同様糖分が口の中に留まり、酸性に傾き歯が溶かされます。これがむし歯の始まりです。

歯磨きだけではむし歯予防はできません。砂糖の摂取量を制限することもむし歯予防のひとつです。ですから、日常的に飲ませる物は、水やお茶が勧められます。砂糖量が多い飲み物は、水で薄めるなどして徐々にやめていく。また、飲んだ後に水やお茶を飲ませることから始めてみてはいかがでしょうか。

小さいうちから、甘い物を与えると将来甘味制限は大変難しくなります。与えすぎは要注意です。生まれたばかりの赤ちゃんの口の中にむし歯菌はいません。家族とスプーンなどを共用することや、スキンシップ中に唾液中のむし歯菌が感染します。3歳頃までに感染しなければ、将来むし歯になる危険性は低下します。

安全なスキンシップのためにも、まわりの人が歯の治療や歯磨きの指導を受け、むし歯菌を減らす事も乳幼児のむし歯予防につながります。皆さんが生歯と口の中の健康を保つため、日ごろから何でも相談できるかかりつけの歯科医院をもち、定期的に受診されることをお勧めします。



祐田 歯科診療所  
副院長  
貞刈 敬子 先生

～ころころおにぎりできました～  
こどもセンターを訪れたお友だち



●ふれあい健康講座  
「虫歯から始まる口腔外科疾患」

と き 11月13日(土)、午後1時～2時  
と ころ 市民病院 大会議室  
講 師 井口 聡 歯科口腔外科 医師  
※どなたでも自由に参加できます。直接会場へお越しください。  
手話通訳・要約筆記も行います。  
■市民病院 ☎⑤2161

●ジェネリック医薬品を使用しましょう

ジェネリック医薬品とは、効き目や安全性などが最初に作られた新薬と同等であると厚生労働省が認めた後発の医薬品です。開発費用が抑えられているため安価で薬代の負担軽減、国民健康保険の医療費の節減になります。市では医薬品希望カードを配布して使用促進に取り組んでいます。

配布場所 国保けんこう課、各住民センター  
※希望しても病気の種類や在庫の有無により使用できない場合があります。  
受診時に医師などにご相談ください。  
■国保けんこう課(内線112)

●公立幼稚園に遊びにきませんか?  
～公立幼稚園ウィークin大村～

公立幼稚園6園を公開します。園内を参観したり、園児たちと一緒に遊びませんか?  
と き 11月12日(金)、午前9時～11時  
※参加ご希望の人は、当日直接各幼稚園にお申し込みください。  
■こどもセンター☎⑤9100

●薬と健康 県民セミナー

と き 11月7日(日)、午後1時～4時  
と ころ 市コミセン  
内 容 「楽しく始める禁煙のやり方～禁煙治療をご存じですか?」  
講 師 伊崎 美和氏 (伊崎脳神経外科・内科副院長)  
「知っていれば安心!お薬との上手な付き合い方」  
講 師 河村 綾子氏 (長崎県薬剤師会理事)  
■長崎県薬務行政室☎095(895)2469  
長崎県薬剤師会 ☎095(847)2600

入場無料

11月の健康テレホンサービス

(月) 成人に増えてきた子どもの感染症 (木) 子どもの鼻水  
(火) 首や肩のこり (金) 睡眠障害のいろいろ  
(水) 今年のインフルエンザワクチン (土/日) 腎臓がん  
■☎095(826)5511(長崎) ☎0956(23)4300(佐世保)

こんなときはすぐにご相談ください

- 周囲の子どもの様子に「何かおかしいな?」と感じたとき  
不自然な傷や打撲のあとがある  
着衣や髪の毛などがいつも汚れている  
夜遅くまで遊んでいる  
表情が乏しいなど
- 子育てに不安を感じる時  
子育てがつかず助けてくれる人がいないとき  
子どもをたいたり大声で叱ったりしてしまうとき など

大村市児童虐待専用緊急ダイヤル  
☎⑤5868 (8:30～22:00)

\* 生命の危険があるなど緊急で重大な事態と判断される場合は、110番に通報してください。  
このほか、子育てに関するご相談は「こども家庭支援室」☎⑤9100へどうぞ

\* 児童虐待を受けている疑いがある子どもを発見した人は、市や児童相談所へ通告することが法律で義務付けられています。相談内容の秘密は守ります。仮に、通告が虐待ではなかった場合でも罪に問われることはありません。

こどもセンター ☎⑤9100

見すごさないで! 幼い子どものSOS

11月は児童虐待防止月間です

児童虐待とは

親または親に代わる保護者から、子どもに加えられた身体的または精神的な暴力行為で、次のように分類されます。

身体的虐待: 子どもの身体に外傷が生じ、または生じるおそれのある暴行を加えること

性的虐待: 子どもにわいせつな行為をすること、またはわいせつな行為をさせること

ネグレクト: 子どもの心身の正常な発達を妨げるような著しい減食、または長時間放置するなど、保護者としての監護を著しく怠ること

心理的虐待: 子どもに対する著しい暴言、または著しく拒絶的な対応など、子どもに著しい心理的外傷を与える言動を行うこと

「しつけ」と「虐待」の違い

保護者がしつけのためだと思っても、身体が傷つく行為や、子どもの心の発達にとって有害であれば、それは「虐待」です。

※■は問い合わせ

※開催場所・問い合わせを記載していないものは、こどもセンターで行います。

日	月	火	水	木	金	土
<p>※日曜・祝日の在宅当番医は、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。</p> <p>●診療時間 午前9時～午後6時 ※歯科は 正午まで</p> 	1	2	<p>3</p> <p>おつか内科医院 [内科・呼吸器科] 西三城町 ☎ 8080</p> <p>本田皮膚科アレルギー科 [皮膚科・アレルギー科] 富の原2丁目 ☎ 6830</p> <p>大坂歯科医院 玖島1丁目 ☎ 4744</p>	4	5	6
<p>7</p> <p>長崎医院 [内科・小児科] 寿古町 ☎ 8615</p> <p>おび産婦人科医院 [産婦人科] 本町 ☎ 1103</p> <p>坂口歯科医院 古賀島町 ☎ 0477</p>	8	9	10	11	12	13
<p>14</p> <p>高島脳神経内科 [神経内科・内科] 池田2丁目 ☎ 7777</p> <p>伊崎脳神経外科・内科 [脳神経外科・内科] 東本町 ☎ 4230</p> <p>大道寺歯科医院 東三城町 ☎ 2667</p>	15	16	17	18	19	20
<p>21</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>蔵田歯科医院 原口町 ☎ 3565</p>	22	23	24	25	26	<p>■ 問い合わせ</p> <p>こどもセンター 〒856-0832 大村市本町413-2 ☎ 9100 FAX 9174</p> <p>地域子育て支援センター ・にここ子育てサロン (認定こども園 昊天宮保育園) ☎ 0922</p> <p>・わいわいらんど(鈴田保育園) ☎ 5388</p> <p>・ライオンキッズ(植松保育園) ☎ 5056</p> <p>・げんきッズ(ひまわり児童館) ☎ 2722</p> <p>・こぼん(郡コミセン内) ☎ 1351</p> <p>・なつみかん(中央保育所) ☎ 2421</p> <p>・まーぶる(三城保育所) ☎ 2257</p> <p>・子育てひろば(こどもセンター内) ☎ 9100</p>
<p>28</p> <p>さくらクリニック [内科・消化器科] 池田1丁目 ☎ 8819</p> <p>計屋泌尿器科 [泌尿器科] 乾馬場町 ☎ 9496</p> <p>俣野まさとし歯科診療所 大川町 ☎ 4433</p>	29	30	<p>●1歳6か月児健康診査 …平成21年4月生まれの人に通知しています(2歳未満まで受診可能)</p> <p>●3歳児健康診査 …平成19年5月生まれの人に通知しています(4歳未満まで受診可能)</p> <p>●ふれあいリハビリサロン(初回は電話で申し込み)…40歳以上の人が対象</p> <p>●ことばと心の相談室・親子愛あい広場(初回は電話で申し込み) …就学前のことばの発達に気になるお子さんや、育児でお困りのお母さんが対象</p> <p>●乳幼児すくすく健康相談 …計測、育児・栄養・歯科・心理相談(予約不要、母子健康手帳持参) …読み聞かせ用の絵本を配布します(対象:1歳児未満)</p> <p>●はじめての離乳食教室…離乳食の相談(予約不要、母子健康手帳持参)</p>			

### 今月の子育てつどい

は「子育てつどい」です。●は申し込みが必要です。

- 出前子育てつどい…午前10:00～、楽しく遊ぼう。
  - 1歳児のお部屋、3歳以上児のお部屋…サーキット遊び。持参品:お茶、タオル、着替え(交流室は開放しています)
  - 離乳食試食会、給食試食会…先着10人(親子合わせて)
  - 親子クッキング…3歳児以上で先着12組
  - 人形劇の会
  - マタニティ&ベビーのお部屋…0歳児のお子さんと保護者、妊娠中の人が対象。
  - パパと日曜日…ふれあい交流室で自由遊び。パパと就学前のお子さんが対象。(小学低学年の兄弟児同伴可)
- 11月1日(月)、10:00～  
電話または直接お申し込みください。

### 予防接種

三種混合、麻しん・風しん、日本脳炎、BCG予防接種は、年間を通じて実施しています。お子さんの体調の良いときに受けてください。