

子育て

ベビー&マタニティのお部屋

内容 ①ベビーマッサージ
②ベビーマッサージ

日時 ①5月22日(水) ②29日(水)
いずれも10時15分～11時30分

場所 こどもセンター

対象 ①2～6カ月児
②7～11カ月児

定員 ①30組②20組(先着順)

申込 電話または窓口(5月1日(水)受付開始)

●おむらんど ☎47・6111



人形劇を楽しもう

日時 5月17日(金)、11時～

場所 プラザおおむら

対象 未就学児と保護者

定員 40組(先着順)

料金 無料

申込 電話または窓口

●おむらんど ☎47・6111

親子クッキング

日時 5月30日(木)、10時～12時

場所 こどもセンター

対象 3歳以上(未就学児)の親子

定員 8組(新規優先)

申込 電話または窓口(5月8日(水)受付開始)

●おむらんど ☎47・6111

出前子育てのつどい 時間 10時～

5月	場 所	問い合わせ先
8日(水)	松原住民センター	にこにこ子育てサロン
9日(木)	三浦 //	わいわいらんど
10日(金)	竹松 //	にこにこ子育てサロン
	古賀島西公民館	ライオンキッズ
16日(木)	池田第一 //	//
	木場 //	ひまわりキッズ
17日(金)	郡コミセン	にこにこ子育てサロン
22日(水)	萱瀬住民センター	//
24日(金)	古賀島西公民館	ライオンキッズ
29日(水)	福重住民センター	にこにこ子育てサロン
31日(金)	小路口光公民館	//

- ・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

高齢者と介護

介護サポート講座 クロバー

内容 こんなこと知ってまじ
た?薬の話

日時 5月11日(土)、10時30分～
11時30分

場所 プラットおおむら2階

料金 無料(要予約)

●まちなか保健室 ☎20・7115

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、11時～15時

場所 プラットおおむら2階

※5月の講座はお休みします。

●総合福祉センター ☎53・1351



認知症家族の相談会

日時 5月15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 ☎20・7308

障がい者福祉

耳とことばの相談

内容 聴覚・言語障がい者(児)
の補聴器やことばの相談、軽
度・中等度難聴児の補聴器購
入の相談など

日時 5月18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

手話講習会の受講生募集

内容 ①入門コース(昼・夜)
②基礎コース(昼・夜)

期間 6月4日～11月26日、毎
週火曜日①全22回②全25回

・昼間講座: 9時30分～11時
30分

・夜間講座: 19時～21時

場所 プラットおおむら

対象 ①高校生以上
②入門コース修了者

定員 ①40人

料金 3,240円(教材費など)

申込 申込用紙をファクスか
郵送、または市ホームページ
の専用フォームからお申し
込みください。

※切 5月17日(金)

●障がい福祉課 ☎20・7306

要約筆記者養成講座

内容 聴覚に障がいがある人のために、話の内容を文字にして伝える要約筆記者(手書きコース)の受講生を募集します。

日時 6月8日～11月30日毎週土曜日(第1土曜日除く)、10時～15時

場所 プラットおおむら

定員 10人

料金 3,600円(テキスト代)

申込 申込書に必要事項を記入のうえ、ファクスか郵送、または市ホームページの専用フォームからお申し込みください。

※託児あり(要予約)

●障がい福祉課 ☎20・7306

健康



「大村市食育推進市民会議」市民代表委員募集

対象 市内在住の20歳以上の人
任期 2年間

集団健康診査のお知らせ

◎特定健康診査…40～74歳の市国民健康保険被保険者

※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。

5月	時間	場所
14日(火)	午前・午後	シーハットおおむら
15日(水)	午前・午後	竹松住民センター
16日(木)	午前・午後	郡コミセン
17日(金)	午前	中地区公民館
	午後	萱瀬住民センター

◎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

※一定の障がいがある人は65歳以上。保険証が必要。
日時 午前(9:00～10:30)・午後(13:00～14:30)
定員 午前・午後 各60人(先着順)
料金 特定健診(無料)、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)、前立腺がん検診(300円)
申込 電話で申し込み
●国保けんこう課(内線145)

5月の健康テレホンサービス
☎0120・555・203

月曜…eGFRが異常と言われたら
火曜…^{そけい}鼠径ヘルニア
水曜…起立性調節障害
木曜…今月から始めるスギ花粉症治療
～特に受験、妊娠を考えている方へ～
金曜…心身症について
土・日曜…性成熟期の女性の帯下と病気について
●県保険医協会 ☎095・825・3829

定員 2～3人

募集期間 5月7日(火)～30日(木)

申込 持参または郵送・ファクス・Eメール(住所・氏名・性別・生年月日・電話番号)に「食育に関する私の考え」(400字程度)の作文を添えてお申し込みください。

※採否は6月30日(日)までに文書で通知します。

〒85618686(住所不)
要)

FAX 53・5572
☎53・5572

✉kokuh@city.omura.nagasaki.jp

●国保けんこう課(内線141)

ふれあい健康講座

内容 高齢者の難聴とその対応

日時 5月11日(土)、13時30分～14時30分(参加自由)

場所 大村市民病院

●大村市民病院 ☎52・2161

うつ病デイケア

内容 うつ病に効果的といわれている認知行動療法などを行います。

日時 6月14日～8月2日の毎週金曜日、9時30分～15時30分

場所 長崎こども・女性・障害者支援センター(長崎市)

対象 うつ病で治療中の人

※主治医の紹介状が必要です

定員 6人程度

※切 5月23日(木)

●長崎こども・女性・障害者支援センター
☎095・846・5115

カネミ油症健康実態調査

対象 県内在住で3月31日までカネミ油症の認定を受けている人

※通知が届いていない人で、調査にご協力いただける人はご連絡ください。

※切 6月30日(日)

●県生活衛生課
☎095・895・2362

健康おおむら21通信



特定健診を受け、あなたにあった生活習慣を考えましょう

高血圧の人は減少、高血糖の人は増加

市では「子どもから高齢者まで全ての市民が健やかに暮らせるまち」を目指して、生活習慣病の予防などに取り組んでいます。高血圧の人は減少してきましたが、高血糖の人は未だ増加しています。毎年健診を受け、結果をもとに、自分の身体にあった生活習慣を考えましょう。

特定健診を受けるには？

特定健診が本年度から無料で受診できます。

市の国民健康保険に加入している40歳以上の人には、特定健康診査受診券を送付しています。また、全国健康保険協会(協会けんぽ)に加入している人の家族は、市が実施する集団健診会場で受診することができます。

健診の日程や会場は、広報おおむら4月号と併せて配布した「健康診査のしおり」などをご確認ください。

第2次健康おおむら21計画 評価指標(一部抜粋)

項目	H24年度	H29年度	比較
特定健診受診率	34.1%	36.5%	2.4 ポイント↑ 😊
特定保健指導実施率	49.8%	67.1%	17.3 ポイント↑ 😊
血圧160/100mmHg以上の高血圧者割合 (基準値:130/85mmHg未満)	5.9%	5.0%	0.9 ポイント↓ 😊
HbA1c6.5%以上または内服治療している高血糖者割合 (基準:5.6%未満)	8.2%	12.5%	4.3 ポイント↑ 😞

●国保けんこう課(内線192)

みんなの健康



歯が溶ける!? 酸蝕症に気を付けましょう

いまみち歯科医院
院長 今道 友之 先生

「歯が溶ける」と聞くとむし歯を連想する人が多いと思います。でも、むし歯ではないのに歯が溶けてしまうことがあります。このような酸蝕はよく見られる症状ですが、歯にどのような影響を及ぼすかはほとんど知られていません。

酸蝕の患者数は増加し続けています。酸蝕症になると、最終的には歯の硬い表層である大切なエナメル質が消失してしまうこともあります。

酸蝕症は主に、普段から口にする食べ物や飲み物に含まれる酸によって起こります。酸を含む食品は非常に多く、健康に良いとされる果物やフルーツジュース(特に柑橘系)、サラダドレッシング、飲む健康酢、酢の物なども含まれます。また、酸性の薬剤の服用、逆流性食道炎(胃酸の逆流)も酸蝕の原因となります。

酸が歯に接触すると、硬いエナメル質の表面は一時的に軟らかくなり、歯やハブラシ、舌で触れただけでもエナメル質がダメー

ジを受けやすくなります。

ですからブラッシングの時に力を入れすぎると、食べ物や飲み物に含まれる酸によるエナメル質への影響を助長してしまいます。酸性の食品を口にした後は、エナメル質が最もダメージを受けやすい状態になるため、特に注意が必要です。歯みがきができない場合はうがいだけでも行いましょう。

1.黄ばむ 2.光沢を失う、変色する 3.半透明～透明になる 4.しみる 5.先端が丸みを帯びるなどが酸蝕の主な症状です。むし歯は部分的に歯が溶かされていきますが、酸蝕症の怖いところは、歯が全体的に溶けていくことです。また変化がゆっくりと起こるため、気が付きにくいのも難点です。心当たりのある人は食生活や胃の調子を今一度見直してみましょう。また、専門家の目で確認してもらうこと、フッ化物塗布も効果的です。定期的に歯科健診を受けましょう。



<お口の健康相談室オープン>

在宅歯科医療を推進するため、訪問歯科診療や口腔ケア指導を行う「お口の健康相談室」を大村東彼歯科医師会内に設置いたしました。在宅・病院・介護施設等で希望される時はお気軽にお問い合わせください。

●大村東彼歯科医師会 ☎56・8555

5月の健康・育児カレンダー		
1	水	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 北村理子クリニック皮膚形成外科(形成外科・美容皮膚科) 久原2丁目 ☎47・5515 なかむら歯科 協和町 ☎50・1718(午前中のみ)
2	木	澤田胃腸科内科医院(胃腸科・内科) 小路口本町 ☎55・1507 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 ☎48・6677 吉田歯科医院 玖島1丁目 ☎54・5070(午前中のみ)
3	金	秋櫻醫院(内科・リウマチ科) 諏訪2丁目 ☎53・9990 楠木眼科医院(眼科) 東三城町 ☎52・2711 えんどう歯科医院 久原2丁目 ☎27・3800(午前中のみ)
4	土	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 ☎53・6866 平松整形外科医院(整形外科) 富の原2丁目 ☎27・4422 大石歯科医院 竹松本町 ☎55・8378(午前中のみ)
5	日	ありやま小児科(小児科) 木場1丁目 ☎49・6410 後藤産婦人科(産婦人科) 西大村本町 ☎20・8123 (子宮がん・乳がんエコー検診を受診できます。要予約。) 大坂歯科医院 玖島1丁目 ☎54・4744(午前中のみ)
6	月	むたクリニック(外科・整形外科・消化器科) 古町2丁目 ☎52・4501 川田整形外科(整形外科) 小路口町 ☎46・3145 いちのせ歯科医院 水田町 ☎54・6633(午前中のみ)
7	火	
8	水	0歳児のお部屋
9	木	離乳食教室(5カ月前後) 身体測定
10	金	乳幼児すくすく健康相談
11	土	
12	日	岡循環器内科(内科・循環器科) 東三城町 ☎52・3000 みね眼科(眼科) 東本町 ☎54・3011 まつかわ歯科医院 西大村本町 ☎54・3988(午前中のみ)
13	月	ことばの相談室
14	火	
15	水	3歳児健康診査 1歳児のお部屋
16	木	1歳6カ月児健康診査
17	金	
18	土	
19	日	小松内科(消化器科・内科) 上諏訪町 ☎48・6000 貞松病院(整形外科・形成外科) 東本町 ☎54・1161 すみ歯科医院 上諏訪町 ☎49・5808(午前中のみ)
20	月	ことばの相談室
21	火	
22	水	1歳6カ月児健康診査
23	木	3歳児健康診査
24	金	離乳食教室(10カ月前後)
25	土	
26	日	田崎医院(外科・胃腸科) 古町1丁目 ☎53・1234 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 ☎47・9770 南野歯科クリニック 乾馬場町 ☎56・8718(午前中のみ)
27	月	ことばと心の相談室
28	火	
29	水	3歳児健康診査
30	木	1歳6カ月児健康診査
31	金	

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

予防接種を受けましょう
 お子さんの体調の良いときに、指定医療機関で予約を受けてください。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**
 受付 13:00~13:20
 場所 こどもセンター
 対象 平成29年10月生(1歳7カ月~1歳11カ月)

▶ **3歳児健康診査**
 受付 13:00~13:20
 場所 こどもセンター
 対象 平成27年11月生(3歳6カ月~3歳11カ月)

▶ **ことば(と心)の相談室**
 時間 13:00~16:30(要予約)
 場所 こどもセンター
 対象 ことば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人
 持参 母子手帳

▶ **乳幼児すくすく健康相談**
 受付 13:30~15:00
 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**
 受付 10:20~10:30
 ※10カ月前後は要予約(先着10組)
 場所 こどもセンター
 持参 母子手帳

乳幼児のお部屋
 おむらんど ☎47・6111

▶ **0(1)歳児のお部屋**
 時間 10:30~ 場所 こどもセンター

▶ **身体測定**
 時間 10:00~ 場所 おむらんど